

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Michaela Picková

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

**Rozbor střelby v basketbalu a vytvoření
zásobníku cvičení pro školní tělesnou výchovu
6. ročníků**

**The analysis of shooting in basketball and
preparation of a set of exercises for physical
education lessons aimed at pupils in their
6th grade of primary school**

Jméno a příjmení autora: Michaela Picková

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní obor: Bi - TVs

2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Rozbor střelby v basketbalu a vytvoření zásobníku cvičení pro školní tělesnou výchovu 6.ročníků* vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 2. 2014

Podpis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Věře Kuhnové za konzultace, rady, připomínky a v neposlední řadě za vstřícný přístup k vedení této bakalářské práce. Dále děkuji paní ředitelce Základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615 a všem učitelům tělesné výchovy, kteří mi umožnili práci v hodinách. Paní Mgr. Janě Urbancové za odborné konzultace v oboru školní tělesné výchovy a paní Bc. Marcele Pickové basketbalové trenérce 3. třídy za odborné konzultace.

Název:

Rozbor střelby v basketbalu a vytvoření zásobníku cvičení pro školní tělesnou výchovu 6. ročníků

Autor:

Michaela Picková

Katedra:

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce:

Mgr. Věra Kuhnová

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá rozbořem a výukou střelby v basketbalu pro 6. ročníky základních škol a vytvořením zásobníku cvičení pro výuku basketbalu právě v tomto ročníku. Práce se skládá z teoretické a výzkumné části. V teoretické části jsou rozebrány především druhy střelby a ostatní aspekty basketbalu. Dále je v teoretické části popsána problematika výuky tělesné výchovy na Základní škole a mateřské škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615, kde byl později také proveden výzkum. Ve výzkumné části byl proveden rozbor střelby žáků této základní školy. Na základě provedeného výzkumu byl vytvořen zásobník cvičení pro výuku střelby v basketbalu.

Klíčová slova:

Basketbal, střelba, herní činnosti jednotlivce, školní tělesná výchova

Title:

The analysis of shooting in basketball and preparation of a set of exercises for physical education lessons aimed at pupils in their 6th grade of primary school

Author:

Michaela Picková

Department:

Department of Physical Education

Supervisor:

Mgr. Věra Kuhnová

Abstract:

The bachelor thesis deals with basketball shooting analysis and education in 6th grade of primary school and preparation of a set of basketball exercises. The bachelor thesis consists of theoretical and practical parts. There are described basketball shooting types and other aspects of basketball in the theoretical part. Furthermore the theoretical part deals with problems with physical education at Základní škola a mateřská škola Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615, where was research performed. In practical parts was performed research of shooting of pupils. At basics of this research was prepared set of basketball shooting for pupils.

Keywords:

Basketball, shooting, basic fundamentals, physical education

Obsah

1. Úvod.....	- 1 -
2. Cíl a problémy práce	- 3 -
2.1 Cíl práce	- 3 -
2.2 Problémy práce	- 3 -
3. Teoretická východiska práce.....	- 4 -
3.1 Vznik basketbalu.....	- 4 -
3.2 Herní činnosti jednotlivce	- 6 -
3.2.1 Útočné činnosti jednotlivce.....	- 6 -
3.2.2 Obranné činnosti jednotlivce	- 8 -
3.3. Útočné kombinace.....	- 9 -
3.4 Obranné kombinace	- 9 -
3.5 Herní systémy	- 10 -
3.5.1 Útočné herní systémy	- 10 -
3.5.2 Obranné herní systémy.....	- 10 -
3.6. Střelba	- 11 -
3.6.1 základy techniky střelby.....	- 11 -
3.6.2 Faktory ovlivňující střelbu	- 13 -
3.7 Druhy střelby.....	- 15 -
3.7.1 Střelba trčením jednoruč horním obloukem z místa	- 15 -
3.7.2 Střelba trestných hodů.....	- 15 -
3.7.3 Střelba trčením jednoruč horním obloukem po odrazu oběma nohama-	16
-	
3.7.4 Střelba trčením jednoruč horním (dolním) obloukem ve výskoku po dvoudobém rytmu	- 16 -
3.8 Rámcový vzdělávací systém (RVP).....	- 17 -

3.8.1 Charakteristika dítěte školního věku.....	- 18 -
3.8.2 Tělesná výchova.....	- 18 -
3.8.3 Tělesná výchova na Základní škole a mateřské škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615	- 19 -
4. HYPOTÉZY	- 20 -
5. Metodika práce a postup řešení.....	- 21 -
5.1 Metoda práce.....	- 21 -
5.2 Postup pozorování.....	- 21 -
6. Výzkumná část.....	- 22 -
6.1 Výsledky provedených testů	- 22 -
6.2 Výsledky a jejich hodnocení	- 34 -
6.3 Sborník cvičení:	- 35 -
6.3.1 Cvičení na ovládání míče	- 35 -
6.3.2. Dribling	- 38 -
6.3.3 Přihrávky	- 41 -
6.3.4 Střelba	- 44 -
7. Diskuse.....	- 50 -
8. Závěr	- 52 -
9. Seznam použitých informačních zdrojů.....	- 54 -
10. Seznam tabulek, obrázků a grafů	- 55 -

1. Úvod

Tělesná výchova se řadí mezi povinné předměty na základních školách. Cílem tělesné výchovy je nejen rozvoj fyzických schopností a dovedností, ale především snaha zaujmout žáka a vyvolat v něm zájem o pohyb, proto se do osnov řadí různé druhy sportů, které tyto schopnosti a dovednosti rozvíjejí jako například basketbal, volejbal, gymnastika, atletika, fotbal a mnoho dalších.

Tato bakalářská práce je zaměřena právě na výuku basketbalu na základních školách. S basketbalem je vhodné začít v šestých třídách, protože děti už jsou schopny alespoň částečného abstraktního myšlení, a umí si proto představit základní pojmy, které jsou jim předkládány. Mají rozvinuté základní schopnosti a dovednosti nutné k pohybu. Mají rozvinutou logiku a schopnost komunikace, které jsou nedílnou součástí této kolektivní hry.

Basketbalové knihy, příručky a metodiky jsou určeny především pro trenéry basketbalu a pokročilejší hráče, nikoliv pro učitele a žáky začátečníky. Proto jsem se rozhodla zaměřit bakalářskou práci právě na rozvoj basketbalu na základních školách.

Byla jsem také oslovena učiteli tělesné výchovy ze základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615, abych pro ně vytvořila zásobník cvičení zaměřený především na basketbalovou střelbu a úkony s ní spojené. Protože mě tato nabídka zaujala, přijala jsem ji a na tento podnět vznikl námět na mou bakalářskou práci.

Práce má za cíl posloužit jako příručka pro učitele tělesné výchovy, kteří mají o basketbalu určité znalosti. Mělo by se jednat o jakýsi návod na výběr vhodně zvolené metodiky, dále by měla usnadnit výběr vhodných cvičení, ze sborníků cvičení pro trenéry, které nejsou primárně určeny pro úplné začátečníky jak žáky, tak i učitele. Jedná se o cíleně zaměřenou práci, které má za cíl seznámit žáky se samotnou hrou a naučit je základním principů basketbalu, které by jim posléze měli zdokonalit basketbalové schopnosti a znalosti až do té úrovně, která dovoluje si tuto hru aktivně zahrát při hodinách školní tělesné výchovy.

Téma této bakalářské práce je mi velmi blízké protože se basketbalu věnuji od dětských let. Jsem aktivní hráčkou a rozhodčí. Nejvíce mě z individuálních činností hráče zajímala střelba. Je to jedna z nejdůležitější a nejsložitějších činností jednotlivce a v průběhu vývoje této sportovní hry se typy střelby mnohokrát měnily a vyvíjely. Střelba je tedy jednou z nejdůležitějších součástí basketbalu. Bez střelby by basketbal jako takový ztrácel svou podstatu.

2. Cíl a problémy práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce byl rozbor střelby v basketbalu a vytvoření zásobníku cvičení pro školní tělesnou výchovu 6. ročníků. Celá práce je zaměřena na basketbalovou střelbu a prvky s ní spojené a na její rozvoj, nikoliv na basketbal jako celek. Nejedná se o vytvoření tréninkového cyklu nebo příručku pro trenéry basketbalu. Tato práce by měla sloužit jako zdroj cvičení a prvotních kroků pro učitele basketbalu na základní škole.

2.2 Problémy práce

1. Jak do výuky zařadit různé druhy střelby s ohledem na rámcový vzdělávací program a dotaci hodin na Základní škole a mateřské škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615?
2. Jaké jsou nejvhodnější druhy střelby pro žáky 6. ročníků?
3. Jak nejúčinněji sestavit sborník cvičení s ohledem na hodinovou dotaci tělesné výchovy a schopnosti a dovednosti žáků 6. ročníků?
4. Jak hravou formou zapojit všechny žáky do výuky basketbalu v hodinách tělesné výchovy a vzbudit tím zájem o tento sport?

3. Teoretická východiska práce

3.1 Vznik basketbalu

Za zakladatele basketbalu můžeme považovat profesora Jamese Naismitha ze Springfieldu v Massachusetts. Tento sport měl být alternativou jiným sportům provozovaných na této koleji např. gymnastice a rugby. Základní principy byly: Dva koše na broskve upevněné k balkonu na koncích tělocvičny ve výšce 305 cm nad hrací plochou. Hráči rozdělení do dvou soupeřících družstev se snaží prohodit kulatý fotbalový míč košem soupeře. Vzájemnému doteku protihráčů zamezují fauly a tresty, které je od přestupků odrazují, rozhodčí hlásí porušení pravidel a fauly, dva patnáctiminutové poločasy s pětiminutovou přestávkou. Jedná se o hru bez běhání či pohybu s míčem, která podporuje týmovou práci. Hru řídí dva rozhodčí, avšak každý z rozhodčích má jiné úkoly.

Školní časopis „Triangle“ 15. ledna 1892 vydal soubor těchto pravidel zapsaných do 16 článků, ve kterých byly uvedeny pojmy jako foul, kroky, vhazování ze zámezí. Z těchto článků se však zachovalo jediné pravidlo a to do 5 vteřin musí být provedeno vyhazování z autu.

Z USA se postupně basketbal rozšířil do Jižní Ameriky, na Dálný východ a do Evropy, ale to až po skončení první světové války.

V Čechách se poprvé hrál basketbal v roce 1897 ve Vysokém Mýtě díky učiteli Karáskovi. Hrál se však na koších bez desek a první pravidla vytvořil v roce 1898 profesor Josef Klenka. Basketbal se v Čechách v této době však neujal. V roce 1918 došlo k opětovnému rozvoji a to hlavně zásluhou studentů, kteří si tuto hru oblíbili a postupem času basketbal pronikl i do Sokola. V roce 1928 se v Praze začala hrát pravidelná soutěž. V roce 1931 byla založena Mezinárodní federace basketbalu FIBA. Mistrovství ČSR se poprvé hrálo v roce 1935 a v tomtéž roce obsadila ČSR 3. místo na mistrovství Evropy v Ženevě. Během okupace se hrála jen domácí liga. Po roce 1945 došlo k velkému rozvoji basketbalu v ČR a Češi se zařadili mezi nejlepší hráče Evropy.

V současné době se basketbal rozšířil do celého světa a řadí se mezi nejoblíbenější sporty. Hraje se snad na všech osídlených kontinentech a ve všech státech. Basketbal patřil mezi olympijské sporty již od roku 1936. Ženský basketbal se dostal do programu

olympijských her v roce 1976. K oblíbenosti basketbalu zajisté přispěl fakt, že v roce 1992 na olympijských hrách v Barceloně poprvé startoval americký tým profesionálů. V současné době je basketbal oblíbený na celém světě a hraje se snad ve všech státech. (JETLEB, Jan, 1982, s. 4-5)

3.2 Herní činnosti jednotlivce

Jedná se o konkrétně zaměřené pohyby či pohybové celky, kterými hráč plní svoje herní úkoly na hřišti. (VELENSKÝ, Michael, Basketbal, 1999, s. 41)

Můžeme je rozdělit do dvou fází útočné herní činnosti a obrané herní činnosti jednotlivce, které vyplývají z podstaty basketbalu, obrana a útok. Obě fáze spolu úzce souvisí a nemohou fungovat jedna bez druhé. Vedou k získání výhody, získání hráčské převahy nebo úspěšnému zdolání soupeře. Jedná se o určitou spolupráci mezi jednotlivými hráči.

3.2.1 Útočné činnosti jednotlivce

Útočná fáze začíná ve chvíli, kdy družstvo získá míč pod kontrolu a končí ve chvíli, kdy o tuto kontrolu přijde.

Můžeme ještě dále rozdělit do dvou podskupin:

Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu:

- *Uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející driblingu nebo střelbě)*
- *Uvolňování s míčem v pohybu (dribling)*
- *Střelbu z místa, střelbu z pohybu (VELENSKÝ, Michael, Basketbal, 1999, s. 42)*

Umožňují vyřešení situace útočník proti obránci.

Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu:

- *Uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce)*
- *Přihrávka a chytání míče (na místě a v pohybu)*
- *Uvolňování bez míče*
- *Clonění (VELENSKÝ, Michael, Basketbal, 1999, s. 42)*

V těchto situacích je nutná účast minimálně jednoho a více spoluhráčů. Jde tedy o činnost dvou a více útočníků proti dvěma nebo více obráncům.

Váže se k nim ještě jedna herní činnost, která je jaksi neutrální a, která se úzce dotýká obou skupin – útočné doskakování (tedy snaha získat míč po střelbě). (VELENSKÝ, Michael, *Basketbal*, 1999, s. 42)

Je nutné, aby každý hráč zvládal obě skupiny těchto činností, protože oba typy spolu úzce souvisí. A chce-li být platným hráčem pro svůj tým, musí je ovládat dokonale. I když některé z těchto činností navádí k individuálnímu pojetí. Basketbal je kolektivní hra. I když nezkušenému pozorovateli to nemusí být na první pohled zřejmé. Některé situace přímo podmiňují účast a spolupráci více spoluhráčů.

3.2.2 Obrané činnosti jednotlivce

Obraná fáze začíná v okamžiku, kdy družstvo ztratí míč a končí v okamžiku, kdy družstvo získá opět kontrolu nad míčem.

Lze říci, že obrané činnosti jednotlivce vycházejí z útočných činností jednotlivce.

Obrané činnosti jednotlivce individuálního typu:

- *Krytí útočníka s míčem (po driblingu, před driblingem)*
- *Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblingu)*
- *Krytí útočníka při střelbě*

Obrané činnosti jednotlivce vztahového typu:

- *Krytí útočníka s míčem (po driblingu, před driblingem)*
- *Krytí útočníka bez míče*
- *Krytí útočníka při clonění (VELENSKÝ, Michael, *Basketbal*, 1999, s. 44)*

Jedná se o obrannou činnost s maximální snahou vyvinout tlak na hráče s míčem. Jde jak individuální činnost, povinnost obránce pokrýt a ubránit svého útočníka, tak aby nedostal míč, tak je zde nutná i spolupráce hráčů na hřišti, odstoupení od svého útočníka bez míče a jistá výpomoc spoluhráči bránícího útočníka s míčem. Je tomu tak i při clonění kdy je nutná spolupráce obou zapojených obránců.

K obranným činnostem jednotlivce opět patří obrané doskakování.

Obecně lze tedy říct, že v obrané fázi hry není prioritní přímo získat míč. Což může vést k mnohým osobním chybám a nedodržení herní strategie. Cílem obrany je tedy přimět stálou a co nejintenzivnější agresí (v rámci pravidel basketbalu) útočníky, aby oni udělali chybu.

3.3. Útočné kombinace

Charakterizujeme je jako cílevědomé jednání dvojce až pětice hráčů při řešení herních úkolů (VELENSKÝ, Emil, *Košíková*, 1976, s. 142) Každý ze zúčastněných musí znát společný herní plán a na základě předem stanovených rozhodnutí jej vyřešit. Zde se prolínají individuální herní činnosti jednotlivce.

- *kombinace založené na akci hod' a běž*
- *kombinace založené na početní převaze*
- *kombinace založené na clonění*
- *kombinace založené na jiných akcích* (VELENSKÝ, Emil, *Košíková*, 1976, s. 142)

3.4 Obranné kombinace

Důležitá je spolupráce hráčů. Hráč musí znát svoji úlohu i úlohu svých spoluhráčů.

- *proklouzávání*
- *přebírání*
- *kombinace při zesíleném krytí*
- *kombinace při početní přesile soupeřů*
- *obranný trojúhelník* (VELENSKÝ, Emil, *Košíková*, 1976, s. 257)

3.5 Herní systémy

- Útočné
- Obranné

3.5.1 Útočné herní systémy

Útočný systém hry rozumíme organizaci individuálních a skupinových herních činností zaměřených na dosažení konečného cíle – vítězství - nebo na splnění úkolů útoku v jednotlivých úsecích hry.

- a) systémy postupného útoku
 - proti osobním obranným systémům
 - proti zónovým obranným systémům
 - proti kombinovaným obranným systémům
 - proti presinkovým obranným systémům
- b) systémy rychlého protiútoku (VELENSKÝ, Emil, Košíková, 1976, s. 155)

3.5.2 Obranné herní systémy

Obranný systém chápeme jako organizaci individuálních a skupinových herních činností, z níž vyplývají specializované funkce jednotlivců, jejich úkoly i úkoly družstva jako celku v úseku utkání, kdy družstvo nemá míč pod kontrolou. 276

- osobní obranné systémy
- zónové obranné systémy
- kombinované obranné systémy (VELENSKÝ, Emil, Košíková, 1976, s. 276)

3.6. Střelba

Střelba je herní činností jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše. Nedovedou - li hráči vstřelit míč do koše, pak sebelepší zvládnutí všech činností jim nepomůže. (VELENSKÝ, Emil, Košíková, 1976, s. 126)

Střelba je jedinou herní činností, která byla velmi podrobně zkoumána. Hlavní náplní organizovaného individuálního tréninku bývá obyčejná střelba. Proto každý hráč, jakmile má míč a nic jiného se od něho nevyžaduje, střílí.

(DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, Košíková *teorie a didaktika*, 1980, s. 66)

Způsob střelby je dosti individuální, ale také se mírně liší pro různé hráčské posty. Střelba je tedy úkon, který musí zvládnout každý hráč, který chce hrát basketbal.

3.6.1 základy techniky střelby

Postoj

Je individuální a každý hráč má jiný postoj. Měl by být takový, aby byl pro hráče co nejpohodlnější a aby umožňoval hráči střílet správnou technikou. Nohy jsou mírně rozkročené přibližně na šíři ramen, ale mohou být i o trochu blíže. Jedna noha je mírně předsunuta – lepší pro stabilizaci, nebo mohou být nohy i vedle sebe. Předsunutá noha odpovídá střelecké ruce (pravák předsouvá pravou nohu). Předsunutá noha směřuje ke koši. Druhá noha je mírně vytočená 30-45° vlevo/ vpravo. Hlava je při pohledu shora uprostřed základny. Při střelbě ve výskoku po odrazu oběma nohama jsou nohy často na stejné úrovni. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 67)

Kromě polohy nohou se rovnováha udržuje ještě přesouváním těžiště a to do mírného či hlubšího podřepu. Vysoko položené těžiště způsobuje těžkopádnost a neobratnost, pozorujeme zejména u vyšších hráčů. V okamžiku, kdy hráč chytá míč, tak by měl být celkově uvolněný. Při střelbě je tedy velmi důležitá rovnováha těla. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 68)

Držení míče a poloha míče před hodem na koš

Hráč drží míč jen na prstech. Nikoliv v daních. Při střelbě jednoruč je ruka, kterou v daný okamžik nestřílíme volně položena ze strany na míč, a ten pouze přidržuje na střelecké ruce. Lokty obou rukou směřují volně směrem dolů. Míč musí být, ale držen pevně aby nedošlo k jeho vyražení. Důležité je, aby prsty obou rukou byly narovnané a přirozeně roztažené. Před samotnou střelou hráč drží míč co nejbližší tělu na úrovni očí (je možné držet míč i níže či výše). Hráč se po celou dobu sleduje koš. Držení umožňuje pohled většinou pod míčem nebo přes něj. (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 53)

Zamíření na koš

Když se hráč pro střelbu rozhodne, musí se očima velmi koncentrovaně zaměřit na obroučku a nespustit z ní oči po celou dobu střelby. Tato koncentrace zraku je naprosto odlišná od neustálého periferního vnímání hřiště, hráčů a míče v průběhu hry. Většinou se hráči koncentrují na prostor uprostřed obroučky. Někdy však při úpravě střelby, kdy například míč opakovaně léta střelci na zadní obroučku, se koncentruje zrakem na přední obroučku, nebo může hráč počítat s dopadem a následným odrazem míče o desku a až poté pádem do koše. Proto pro hráče není důležité vidět koš, což by znamenalo, že na něj míří, ale musí se zaměřit na bod, který je pro něj střelecky důležitý.

Hráč se dokáže maximálně koncentrovat jen velmi malý okamžik a je tedy pro něj složité udržet pozornost delší dobu. Maximální koncentrace by proto měla nastat těsně před nebo při odhodu míče směrem na koš. Pro lepší nacvičení koncentrace zařazujeme do tréninků podmínky podobné nebo stejné herním podmínkám. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 68)

Vypuštění míče

Pohyb v odhodové fázi vychází z dolních končetin, které jsou mírně pokrčené. Dojde k prudkému propnutí obou kolen zároveň. Pohyb, který vychází z dolních končetin, dále pokračuje do celého trupu a následně i do horních končetin. Tedy k vlastnímu vypuštění míče, který vychází z propnutého lokte odhodové paže, ta se během odhodové fáze pohybuje směrem vzhůru tedy do vzpažení. Důležitá je také vzdálenost od koše. Čím delší je vzdálenost mezi hráčem a košem tím větší úsilí musí hráč vynaložit k úspěšnému dosažení koše. Poslední impuls míč dostává od zápěstí odhodové ruky. Dojde k rychlému a

energickému sklopení zápěstí. V průběhu propínání odhodové ruky se druhá ruka přidržující míč pomalu a postupně odpoutává od míče a konečný pohyb dělá pouze střelecká ruka. Míč se kutálí přes konečky prstů, které spolu se sklopením zápěstí dávají míči zpětnou rotaci, která je velmi důležitá.

Hráč končí střelecký pohyb na špičkách nohou, střeleckou rukou ve vzpažení a protažení celého těla. Pohyb těla kopíruje dráhu letu míče směrem ke koši. (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 54)

Dráha letu míče

Dráha míče při letu na koš je ovlivňována několika faktory. Jedním z nich je počáteční rychlost tedy síla, kterou musí hráč vynaložit, chce-li dostřelit na koš. Dále je to úhel vypuštění míče, směrem vypuštění míče a posledním faktorem je gravitace, tu nemusíme brát v úvahu, je konstantní a nemění se. Úspěšnost střelby je určena již v okamžiku vypuštění míče z ruky směrem ke koši. Při střelbě kdy hráč střílí odrazem o desku je důležitá také pružnost desky a rotace míče po odrazu. Ideální oblouk při střelbě na koš, kterou je dobré dodržovat je přibližně 40 - 50°. Při vyšším oblouku je větší možnost chyb při dopadu míče na koš. (DOBŘÝ, Lubomír, 1986, s. 76)

Pokud jsou všechny tyto postupy dodrženy a provedeny správně dojde ke střele, kdy míč letí k obroučce koše poměrně vysokým obloukem. Je viditelná zpětná rotace míče vypuštěním míče v poslední fázi přes konečky prstů. (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 54)

3.6.2 Faktory ovlivňující střelbu

Fyzické faktory

Basketbal je fyzicky velmi náročná hra, proto je i fyzická zdatnost u střelby důležitá a ovlivňuje její úspěšnost a přesnost. Proto zařazujeme do tréninkového cyklu kondiční trénink zaměřený na zvýšení fyzické zdatnosti hráče. (VELENSKÝ, Emil, 1976, s. 126)

Taktické faktory

Taktické faktory se liší od věku hráče, typu soutěže, ale také od basketbalových zkušeností. Tyto zkušenosti se hráč nemůže nijak naučit. Musí je prostě přirozeným vývojem získat. Pro hráče je tedy důležité, aby při zápase střílel z míst, ze kterých to má natrénováno. (VELENSKÝ, Emil, 1976, s. 126)

Psychické faktory

Jedná se o celou řadu vnějších, ale i vnitřních faktorů, které během zápasu hráče ovlivňují a to jak pozitivně tak negativně. Mezi vnitřní faktory patří emoce a zvyšující se únava. Do vnějších faktorů řadíme diváky, změna domácího prostředí tedy haly a změna herních situací. Odolnost vůči těmto faktorům lze natrénovat. Nebo je možné požádat o pomoc odborníka. Nejvíce tyto jevy ovlivňují střelbu trestných hodů. Důležitý je rozvoj koncentrace a relaxace. (VELENSKÝ, Emil, 1976, s. 126)

Technické faktory

Dalším předpokladem vedoucím k úspěchu při střelbě je její správná technika. Střelba jako celek je velmi náročná na koordinaci. Je nutné, aby si hráč tento celek dostatečně zautomatizoval, což vede k efektivnějšímu uplatnění ve hře. Toto osvojování může trvat až několik let. Často se, ale hráč naučí nesprávný střelecký návyk a ten je pak nutné odstranit. Což bývá velmi náročné (VELENSKÝ, Emil, 1976, s. 126)

Činnost předcházející střelbě

Jedná se především o uvolnění hráče bez míče, zastavení nebo příjem přihrávky nebo uvolnění hráče s míčem. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 69)

Činnost soupeře

Velkou roli také hraje postavení útočícího hráče s míčem a obránce vzhledem ke koši, nebo vzdálenost mezi útočníkem a jeho obráncem. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 69)

3.7 Druhy střelby

Basketbal rozlišuje dva základní typy střelby a to střelbu z místa a střelba z pohybu. Tyto střelby se od sebe liší především vzdáleností od koše a svým provedením.

Základní dělení střelby

- **a) Střelba z místa**
 - střelba trčením jednoruč horním obloukem z místa
 - střelba trestných hodů
- **b) střelba v pohybu po odrazu oběma nohama**
 - střelba trčením jednoruč horním obloukem po odrazu oběma nohama
 - střelba jednoruč dolním obloukem ve výskoku po odrazu oběma nohama
 - bočná střela jednoruč ve výskoku po odrazu oběma nohama (střelba přes hlavu)
- **c) střelba v pohybu po odrazu z jedné nohy**
 - střelba trčením jednoruč horním (dolním) obloukem ve výskoku po odrazu z jedné nohy
 - střelba trčením jednoruč horním (dolním) obloukem ve výskoku po dvoudobém rytmu
 - bočná střelba jednoruč přes hlavu po dvojdobém rytmu
 - bočná střelba jednoruč přes hlavu po odrazu z jedné nohy (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 70 - 78)

Existují i jiná dělení basketbalové střelby. Každý autor dělí střelbu jinak.

a) Střelba z místa

3.7.1 Střelba trčením jednoruč horním obloukem z místa

Jedná se o základní typ střelby. Kdy hráč zaujme základní střelecký postoj. Hráč končí pohyb ve výponu na špičkách. Tato střelba se v dorosteneckém věku a u dospělých hráčů používá pouze při střelbě trestných hodů. U mladších věkových kategorií tuto střelbu můžeme vidět i během hry. (DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil, 1980, s. 70)

3.7.2 Střelba trestných hodů

Jedná se o samostatnou kapitolu střelby. Od dalších druhů střelby se liší v mnoha aspektech. Jde o střelbu bez obránce a v relativním klidu. I přesto je tento druh střelby

velmi obtížný. Je zde kladen velký důraz na soustředěnost a koncentraci hráče. Na hráče je před a během střelby kladen velký psychický tlak. Mnoho hráčů si během pětivteřinového intervalu, který má na střelu, vytvořilo jakýsi rituál, který jim pomáhá stres překonat. Provedení je stejné jak u střelby jednoruč trčením horním obloukem z místa. Je nutno se ale zmínit, že každý hráč má odlišnou techniku. (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 60)

b) Střelba v pohybu po odrazu oběma nohama

3.7.3 Střelba trčením jednoruč horním obloukem po odrazu oběma nohama

Střelba v americké terminologii nazývaná „jump shot“ je nejvyužívanější střelba. Hráči tento způsob používají hlavně pro střelbu z dlouhé a střední vzdálenosti, ale není ani výjimkou pro střelbu z krátké vzdálenosti (např. při doskakování a opakované střelbě ihned po doskočení míče). (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 61)

c) Střelba v pohybu po odrazu z jedné nohy

3.7.4 Střelba trčením jednoruč horním (dolním) obloukem ve výskoku po dvoudobém rytmu

Tato střelba je specifická dvěma kroky proto se jí říká dvojtakt. Na podlaze se nachází vždy jen jedna noha a oba kroky na sebe plynule navazují. Zaleží, z které strany budeme zakončení provádět. Pokud střelec bude dvojtakt provádět z pravé strany, mluvíme o tzv. dvojtaktu zprava a souslednost kroků je pravá – levá. Pokud se střelec rozhodne pro dvoudobý rytmus z levé strany, jedná se tzv. o dvojtakt z levé strany a souslednost kroků je levá – pravá. Tato střelba patří mezi základní typy a učí se již v začátečnické kategorii. Hráči tento typ střelby volí po získání míče, přihrávce a úniku. (VELENSKÝ, Michael, 1999, s. 58)

V tomto dělení jsme se zaměřili na střelbu pro náš následující test důležitou a střelbu trestných hodů (tento typ střelby lze také vyučovat na základních školách). Nikoliv na všechny druhy střelby. Tento postup byl volen z důvodu lepší orientace a srozumitelnosti pro učitele základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615.

3.8 Rámcový vzdělávací systém (RVP)

Definuje ve školství v České republice nejvyšší úroveň vzdělávání spolu s projektem Národní program pro rozvoj vzdělávání (tzv. Bílá Kniha). V roce 2004 MŠMT schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Toto rozhodnutí změnilo systém kurikulárních dokumentů, které jsou nyní vytvářeny na dvou úrovních a to na úrovni státní a na úrovni školské. (Rámcové vzdělávací programy. Rámcové vzdělávací programy [online]. 2004 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>)

Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek a rámcové programy pak vymezují závazné „rámce“ pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň pak představuje školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách.

RVP má mnoho vzdělávacích oblastí a zahrnuje všechny obory. [online]. 2004 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>)

Tabulka č. 1. RVP

Vzdělávací obsah základního vzdělávání	
<i>Vzdělávací oblast</i>	<i>Vzdělávací obory</i>
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura, Cizí jazyk
Matematika a její aplikace	Matematika a její aplikace
Informační a komunikační technologie	Informační a komunikační technologie
Člověk a jeho svět	Člověk a jeho svět
Člověk a společnost	Dějepis, Výchova k občanství
Člověk a příroda	Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis
Umění a kultura	Hudební výchova, Výtvarná výchova
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví, Tělesná výchova
Člověk a svět práce	Člověk a svět práce

[online]. 2004 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>)

Vzdělávací oblast člověk a zdraví zahrnuje obory - tělesná výchova a výchova ke zdraví.

3.8.1 Charakteristika dítěte školního věku

Školní věk trvá od začátku sedmého roku do konce čtrnáctého roku. Dělí se na mladší školní věk a starší školní věk. (MACHOVÁ, Jitka, Biologie pro učitele, 2005, s. 214)

Fyziologicky můžeme starší školní věk definovat od začátku vývoje druhotných pohlavních znaků. Věk na začátku tohoto období může odlišný, záleží na individualitě dítěte, ale dalo by se říct, že se jedná o období 12 roku dítěte. Charakteristické je pro tento věk začleňování dítěte do povinné školní docházky a učení se. Hlavním místem všeho důležitého sociálního dění pro dítě je škola a školní kolektiv. Důležité je tedy začleňování dětí do mimoškolních aktivit a zájmových kroužků. U dívek je v tomto období přechod z prepuberty do pubertálního věku, chlapci v tomto období vstupují teprve do prepuberty. Dochází k urychlenému růstu, při němž dochází ke změnám v proporcionalitě těla. Trvalý chrup je již skoro vytvořen, prořezávají se poslední zuby většinou třenové zuby. V psychomotorickém vývoji dochází také ke změnám a to především tím, že se logická paměť stává důležitější než mechanická. Dochází k ustálení jemné motoriky. U dětí v tomto věku dochází k častému výkyvu nálad, velmi impulzivním reakcím což často vede k problémům ve škole, rodině, ale i mezi přáteli. (MACHOVÁ, Jitka, s. 215)

3.8.2 Tělesná výchova

Jedná se o nejdůležitější formu pohybového učení. Zahrnuje rozvoj již osvojených, ale i poznání nových pohybových činností. Dále zahrnuje nejen snahu o probuzení zájmu žáka k pohybu a pohybovým činnostem, ale také osvojování pohybových dovedností o rozvoj výkonnosti, podporu zdraví, regeneraci a osvojení základních hygienických potřeb, kompenzaci zatížení a udržení zdraví. Snaží se žáky naučit využívat pohybové dovednosti v rekreačním i výkonnostnímu sportu.

Další důležitým cílem tělesné výchovy je rozpoznání nadání a jeho postupné rozvíjení. Dalším důležitým prvkem je i odhalení a rozpoznání různých druhů oslabení a vrozených vad, které se kompenzují v hodinách povinné tělesné výchovy, nebo v závažnějších případech ve specializovaných hodinách zdravotní tělesné výchovy. Dalším aspektem je i rozvoj sociálního vnímání.

3.8.3 Tělesná výchova na Základní škole a mateřské škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615

Škola má dvě aprobované učitelky tělesné výchovy a jednoho neaprobovaného učitele. Tito učitelé mají tělesnou výchovu ve všech ročnících. Hodinová dotace tělesné výchovy jsou dvě hodiny týdně. Tato dotace platí od 6. třídy do 9. třídy. Tělesnou výchovu má celý ročník najednou, což je umožněno tím, že škola má 3 tělocvičny, posilovnu, zrcadlový a taneční sál. Dvě z těchto tělocvičen jsou vybaveny pro hraní sportovních her tedy i basketbalu. Menší tělocvična je využívána především na výuku gymnastiky a tanců.

Kromě povinných vzdělávacích oborů a vyučovacích předmětů jsou podle zájmu žáků a jejich rodičů zařazovány do výuky volitelné předměty mezi, které také patří sportovní hry. Ty jsou v hodinové dotaci 2 hodiny týdně v 6. – 8. ročníku, v 9. ročníku 1 - 2 hodiny.

Na této základní škole mají pro basketbal vyhrazenou polovinu pololetí, tedy hodinu týdně. Učitelé tedy nácviku basketbalu věnují celé hodiny, ale pokud tomu tak není, je dobré vymezit si alespoň 10 minut na začátku hodiny a zařadit sem nějaká cvičení na rozvoj basketbalu.

Škola rovněž nabízí bohaté možnosti v oblasti zájmové činnosti. Žáci školy se mohou zapojit do činnosti kroužků a zájmových útvarů mezi, které patří i sportovní kroužky jako například basketbal, volejbal, stolní tenis, florbal, sportovní hry, šachy, gymnastika a lakros.

Cíle sportovních her na této škole: snaha o fair play chování, osvojení základních principů pohybových her, žák umí základní pravidla sportovních her a umí je uplatnit při hře, žák zná základní principy bezpečnosti a hygieny při hrách. Snaží se dodržovat základní taktiku při hře, žák umí docenit význam spoluhráčů, zná herní role, umí organizovat utkání.

Sportovní hry se vyučují aktivní formou praktické činnosti v průběhu celého roku. (Školní vzdělávací program. Školní vzdělávací program [online]. 2013 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.zsbarr.cz/ramcovy-a-skolni-vzdelavaci-program>)

4. HYPOTÉZY

H1: Předpokládám, že dojde ke zlepšení výsledků střelby ze všech stanovených pozic u nadpoloviční většiny žáků.

H2 : Předpokládám, že k největšímu procentuálnímu zlepšení střelby dojde u žáků u střelby z místa z levé strany.

H3: Předpokládám, že zlepšení výsledků dívek bude výraznější než výsledků chlapců u jednotlivých druhů střelby.

5. Metodika práce a postup řešení

5.1 Metoda práce.

Metoda zkoumání, která byla zvolena při řešení této bakalářské práce, je **metoda přímého pozorování**. Jedná se o dlouhodobé, cílevědomé, plánované sledování jedinců, probíhajících procesů a dalších dějů, které je možné vnímat smysly.

5.2 Postup pozorování

V průběhu druhého pololetí jsme testovali žáky šestých ročníků v úspěšnosti basketbalové střelby. Žáky jsme rozdělily do tří skupin. Tyto skupiny byly rozděleny podle pohlaví. Jedna skupina byly pouze dívky a zbývající dvě byly chlapci. Celkem jsme testovaly 65 žáků.

Před úvodní hodinou jsme vytvořili test pro střelbu:

1. střelba v pohybu po odrazu z jedné nohy po více úderovém driblingu z krátké vzdálenosti horním obloukem (dvojtakt). Střelba probíhá 10x zleva /zprava, rozběh z trojkové čáry.

2. střelba z místa

a) střelba trčením jednoruč horním obloukem z místa. Ze zdvojeného písmena 10x opakujeme střelbu zleva/zprava.

3. střelba trčením jednoruč horním obloukem po odrazu oběma nohama (jump). 10 pokusů, dribling z trojky a střelba buď ze zdvojeného písmena, nebo půlmetru před ním. Střelba probíhá jen z jedné strany. Praváci stílí zprava, leváci zleva.

V následujících hodinách docházelo k postupnému rozvoji a zlepšování basketbalových dovedností žáků na základě námi vytvořených cvičení, která zároveň vedla k rozvoji střelby a zlepšení její úspěšnosti. Na konci pololetí došlo k opětovnému testování basketbalové střelby. Snažili jsme se žákům poskytnout stejné nebo minimálně velmi podobné podmínky jako v úvodním testu. Tyto podmínky byly navozeny stejným časovým úsekem testování, míči, dohlízejícími učiteli a prostředím tělocvičny.

6. Výzkumná část

6.1 Výsledky provedených testů

Tabulka č. 2: výsledky střelby: chlapci

Jméno	Počet úspěšných košů z 10 pokusů pro jednotlivé druhy střelby				
	Dvojtakt zprava	Dvojtakt zleva	Jump	Střelba z místa - Pravá	Střelba z místa – Levá
	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test
Tomáš	1/3	0/2	1/4	0/2	0/3
Jakub	5/5	2/4	4/4	1/3	0/3
Marek	2/4	1/3	0/5	1/4	1/5
Matěj	2/7	3/6	0/4	0/3	1/4
Václav	0/5	0/4	2/3	1/2	0/3
Matyáš	1/6	1/5	1/3	0/4	2/3
Džamil	1/5	2/3	0/4	1/3	1/3
Milan	2/8	1/7	1/8	0/8	0/8
Jakub	3/5	1/4	5/5	2/4	2/4
Adolf	2/4	1/3	1/3	1/4	1/3
Anthony	6/8	5/7	6/6	2/5	2/6
Mikuláš	0/4	1/4	4/4	2/5	3/6
Jan	2/4	1/3	0/2	0/2	0/2
Petr	2/6	0/5	3/4	3/3	0/2
Jan	3/4	1/2	3/5	2/2	0/3
Milan	1/3	3/5	2/4	0/5	0/5
Matěj	5/6	2/4	3/6	1/5	1/3
Tomáš	3/4	1/3	0/2	1/4	0/3
David	1/4	2/6	0/1	1/3	0/3
Pavel	4/6	5/7	4/5	3/3	2/2
Jakub	2/4	3/5	4/4	3/3	3/3
Martin	5/7	4/6	4/4	2/2	3/3
Zdeněk	5/8	4/6	4/4	4/4	2/2
Lukáš	0/5	1/4	2/3	2/2	3/3
Vladimír	3/5	1/4	2/2	0/4	0/3
Yuriy	3/4	2/4	5/5	2/3	1/5
Filip	0/3	1/3	6/6	1/4	3/5
Filip	6/7	3/6	2/3	1/3	3/3
Jan	0/4	0/3	0/5	0/3	0/4
Jiří	2/5	1/2	2/4	2/3	0/2
Dennis	4/5	2/4	1/3	0/4	1/5
Vojtěch	1/5	0/4	1/4	0/3	1/3
Miroslav	5/5	3/5	3/4	0/2	0/3
Vojtěch	6/6	2/4	5/5	3/3	0/2
Petr	3/4	1/4	2/4	0/3	1/4
Samuel	2/2	0/3	3/7	0/4	1/3

Tabulka č. 3: výsledky střelby: dívky

Jméno	Počet úspěšných košů z 10 pokusů pro jednotlivé druhy střelby				
	Dvojtakt zprava	Dvojtakt zleva	Jump	Střelba z místa - Pravá	Střelba z místa – Levá
	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test
Tereza	1/2	5/6	0/5	1/3	1/3
Kristýna	2/0	0/0	2/1	0/1	1/2
Lucie	0/2	4/6	1/4	2/4	1/3
Sabina	2/0	3/5	3/2	4/5	4/3
Agáta	1/1	6/1	8/3	2/4	3/3
Karolína	2/1	0/6	5/3	0/2	0/6
Ráchel	0/2	0/4	0/4	2/5	0/5
Aneta	0/3	4/5	2/4	1/3	2/6
Tereza	3/4	6/1	3/3	1/2	1/3
Karolína	0/1	2/3	2/3	3/4	1/2
Juliana	6/0	1/2	4/4	2/2	3/7
Andrea	4/4	1/3	5/4	3/3	0/6
Karolína	2/3	1/4	3/4	3/3	2/6
Karina	3/2	2/3	5/4	2/4	0/6
Veronika	5/4	3/3	2/3	0/3	1/4
Ester	0/4	0/2	1/3	4/4	0/5
Teresa	2/3	1/1	4/3	0/3	0/6
Klára	6/6	1/1	0/2	3/2	1/4
Linda	2/0	2/1	4/2	3/4	3/3
Eliška	0/3	4/1	6/2	2/3	0/5
Tereza	2/3	0/2	2/1	1/2	1/3
Lucie	3/4	3/1	2/3	4/3	1/8
Kateřina	1/1	2/3	5/2	0/5	2/6
Sára	3/4	1/5	2/4	1/3	0/3
Anna	1/1	1/2	1/1	1/1	4/2
Valentýna	0/2	3/2	5/3	3/2	0/4
Monika	1/2	0/1	3/2	1/2	2/3
Lucie	1/2	2/0	3/5	0/3	0/2
Karmen	3/0	2/1	0/1	0/1	1/2

Výpočet hypotézy H1: Dojde ke zlepšení výsledků střelby ze všech stanovených pozic u nadpoloviční většiny žáků

Zelenou barvou jsou zvýrazněně zlepšené výsledky střelby.

Červenou barvou jsou zvýrazněně zhoršené výsledky střelby.

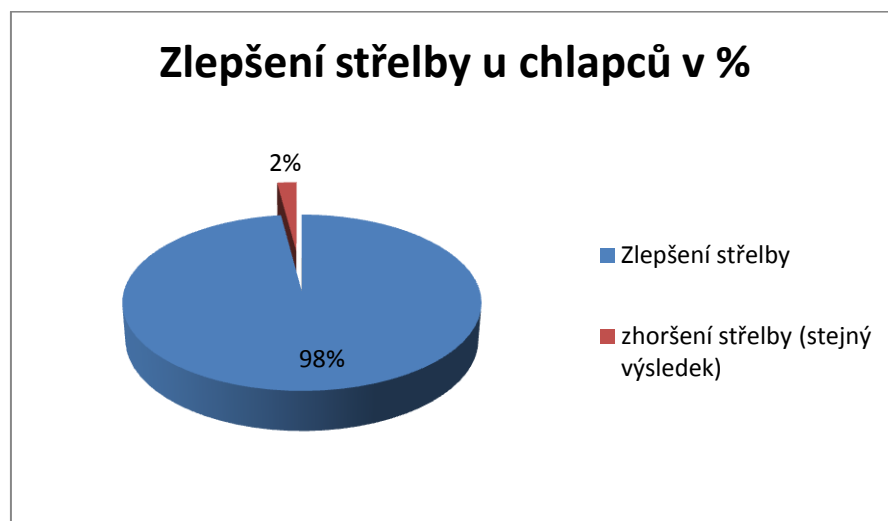
Černou barvou jsou zvýrazněně nezměněné výsledky střelby.

Tabulka č. 4: vyhodnocení negativních a pozitivních výsledků střelby u chlapců

Jméno	Počet úspěšných košů z 10 pokusů pro jednotlivé druhy střelby					
	Dvojtakt zprava	Dvojtakt zleva	Jump	Střelba z místa - Pravá	Střelba z místa – Levá	Zlepšení/ zhoršení u žáků
	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	
Tomáš	1/3	0/2	1/4	0/2	0/3	5/0
Jakub	5/5	2/4	4/4	1/3	0/3	3/2
Marek	2/4	1/3	0/5	1/4	1/5	5/0
Matěj	2/7	3/6	0/4	0/3	1/4	5/0
Václav	0/5	0/4	2/3	1/2	0/3	5/0
Matyáš	1/6	1/5	1/3	0/4	2/3	5/0
Džamil	1/5	2/3	0/4	1/3	1/3	5/0
Milan	2/8	1/7	1/8	0/8	0/8	5/0
Jakub	3/5	1/4	5/5	2/4	2/4	4/1
Adolf	2/4	1/3	1/3	1/4	1/3	5/0
Anthony	6/8	5/7	6/6	2/5	2/6	4/1
Mikuláš	0/4	1/4	4/4	2/5	3/6	4/1
Jan	2/4	1/3	0/2	0/2	0/2	5/0
Petr	2/6	0/5	3/4	3/3	0/2	4/1
Jan	3/4	1/2	3/5	2/2	0/3	4/1
Milan	1/3	3/5	2/4	0/5	0/5	5/0
Matěj	5/6	2/4	3/6	1/5	1/3	5/0
Tomáš	3/4	1/3	0/2	1/4	0/3	5/0
David	1/4	2/6	0/1	1/3	0/3	5/0
Pavel	4/6	5/7	4/5	3/3	2/2	3/2
Jakub	2/4	3/5	4/4	3/3	3/3	2/3
Martin	5/7	4/6	4/4	2/2	3/3	2/3
Zdeněk	5/8	4/6	4/4	4/4	2/2	2/3
Lukáš	0/5	1/4	2/3	2/2	3/3	3/2
Vladimír	3/5	1/4	2/2	0/4	0/3	4/1
Yuriy	3/4	2/4	5/5	2/3	1/5	4/1
Filip	0/3	1/3	6/6	1/4	3/5	4/1
Filip	6/7	3/6	2/3	1/3	3/3	4/1
Jan	0/4	0/3	0/5	0/3	0/4	5/0
Jiří	2/5	1/2	2/4	2/3	0/2	5/0
Dennis	4/5	2/4	1/3	0/4	1/5	5/0
Vojtěch	1/5	0/4	1/4	0/3	1/3	5/0
Miroslav	5/5	3/5	3/4	0/2	0/3	4/1
Vojtěch	6/6	2/4	5/5	3/3	0/2	2/3
Petr	3/4	1/4	2/4	0/3	1/4	5/0
Samuel	2/2	0/3	3/7	0/4	1/3	4/1
Součet prvních / druhých testů u všech žáků pro daný typ střelby	93/180	61/154	86/148	42/124	37/127	151/29

Mezi zhoršení byl počítán i shodný výsledek střeleckého testu vzhledem k dané hypotéze.

Graf č. 1: Zlepšení střelby u chlapců v %



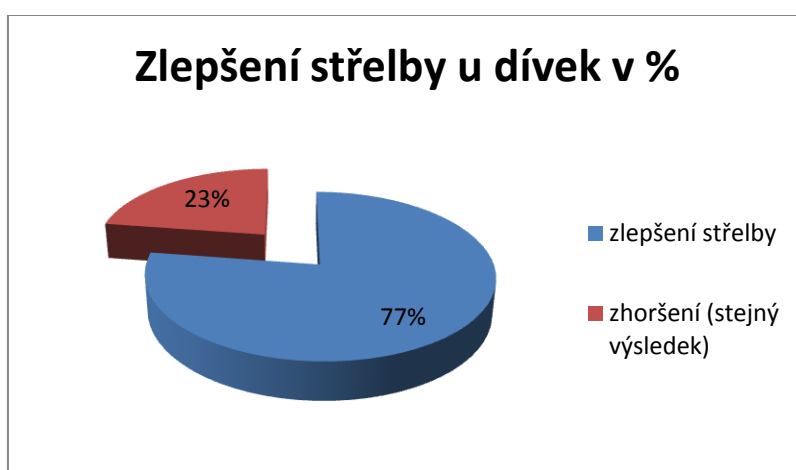
Tabulka č. 5: vyhodnocení negativních a pozitivních výsledků střelby u dívek
(tabulka barevně odpovídá tabulce č. 3.)

Jméno	Dvojtakt zprava	Dvojtakt zleva	Jump	Střelba z místa - pravá	Střelba z místa – levá	Zlepšení / zhoršení u žáků
	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	1.test/ 2.test	
Tereza	1/2	5/6	0/5	1/3	1/3	5/0
Kristýna	2/0	0/0	2/1	0/1	1/2	2/3
Lucie	0/2	4/6	1/4	2/4	1/3	5/0
Sabina	2/0	3/5	3/2	4/5	4/3	2/3
Agáta	1/1	6/1	8/3	2/4	3/3	1/4
Karolína	2/1	0/6	5/3	0/2	0/6	3/2
Ráchel	0/2	0/4	0/4	2/5	0/5	5/0
Aneta	0/3	4/5	2/4	1/3	2/6	5/0
Tereza	3/4	6/1	3/3	1/2	1/3	3/2
Karolína	0/1	2/3	2/3	3/4	1/2	5/0
Juliana	6/0	1/2	4/4	2/2	3/7	2/3
Andrea	4/4	1/3	5/4	3/3	0/6	2/3
Karolína	2/3	1/4	3/4	3/3	2/6	4/1
Karina	3/2	2/3	5/4	2/4	0/6	3/2

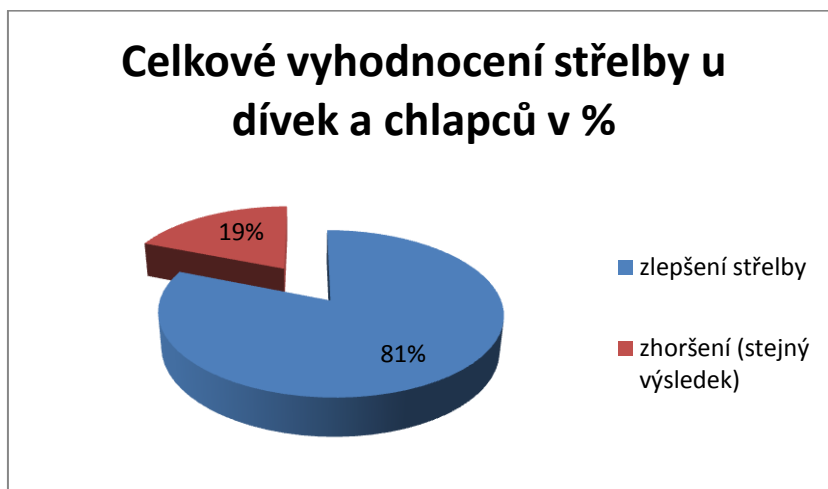
Veronika	5/4	3/3	2/3	0/3	1/4	3/2
Ester	0/4	0/2	1/3	4/4	0/5	4/1
Teresa	2/3	1/1	4/3	0/3	0/6	3/2
Klára	6/6	1/1	0/2	3/2	1/4	2/3
Linda	2/0	2/1	4/2	3/4	3/3	1/4
Eliška	0/3	4/1	6/2	2/3	0/5	3/2
Tereza	2/3	0/2	2/1	1/2	1/3	4/1
Lucie	3/4	3/1	2/3	4/3	1/8	3/2
Kateřina	1/1	2/3	5/2	0/5	2/6	3/2
Sára	3/4	1/5	2/4	1/3	0/3	5/0
Anna	1/1	1/2	1/1	1/1	4/2	1/4
Valentýna	0/2	3/2	5/3	3/2	0/4	2/3
Monika	1/2	0/1	3/2	1/2	2/3	4/1
Lucie	1/2	2/0	3/5	0/3	0/2	4/1
Karmen	3/0	2/1	0/1	0/1	1/2	3/2
Součet prvních / druhých testů u všech žáků pro daný typ střelby	51/75	51/82	61/95	46/88	35/121	106/31

Mezi zhoršení byl počítán i shodný výsledek střeleckého testu vzhledem k dané hypotéze.

Graf č. 2: Zlepšení střelby u dívek v %



Graf č. 3: Celkové vyhodnocení střelby u dívek a chlapců v %



Jedná se o součet výsledku dívek a chlapců.

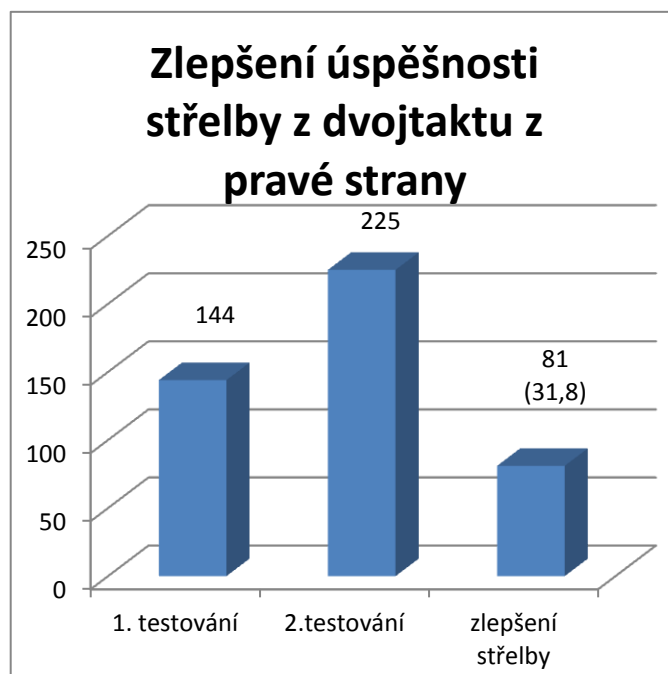
Výpočet hypotézy H2: k největšímu procentuálnímu zlepšení střelby dojde u žáků u střelby z místa z levé strany

Tabulka č. 6. Srovnání úspěšnosti jednotlivých typů střelby

Jméno	Počet úspěšných košů z 10 pokusů pro jednotlivé druhy střelby				
	Dvojtakt zprava	Dvojtakt zleva	Jump	Střelba z místa - Pravá	Střelba z místa – Levá
	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test	1.test/2.test
Tomáš	1/3	0/2	1/4	0/2	0/3
Jakub	5/5	2/4	4/4	1/3	0/3
Marek	2/4	1/3	0/5	1/4	1/5
Matěj	2/7	3/6	0/4	0/3	1/4
Václav	0/5	0/4	2/3	1/2	0/3
Matyáš	1/6	1/5	1/3	0/4	2/3
Džamil	1/5	2/3	0/4	1/3	1/3
Milan	2/8	1/7	1/8	0/8	0/8
Jakub	3/5	1/4	5/5	2/4	2/4
Adolf	2/4	1/3	1/3	1/4	1/3
Anthony	6/8	5/7	6/6	2/5	2/6
Mikuláš	0/4	1/4	4/4	2/5	3/6
Jan	2/4	1/3	0/2	0/2	0/2
Petr	2/6	0/5	3/4	3/3	0/2
Jan	3/4	1/2	3/5	2/2	0/3
Milan	1/3	3/5	2/4	0/5	0/5
Matěj	5/6	2/4	3/6	1/5	1/3
Tomáš	3/4	1/3	0/2	1/4	0/3
David	1/4	2/6	0/1	1/3	0/3
Pavel	4/6	5/7	4/5	3/3	2/2

Jakub	2/4	3/5	4/4	3/3	3/3
Martin	5/7	4/6	4/4	2/2	3/3
Zdeněk	5/8	4/6	4/4	4/4	2/2
Lukáš	0/5	1/4	2/3	2/2	3/3
Vladimír	3/5	1/4	2/2	0/4	0/3
Yuriy	3/4	2/4	5/5	2/3	1/5
Filip	0/3	1/3	6/6	1/4	3/5
Filip	6/7	3/6	2/3	1/3	3/3
Jan	0/4	0/3	0/5	0/3	0/4
Jiří	2/5	1/2	2/4	2/3	0/2
Dennis	4/5	2/4	1/3	0/4	1/5
Vojtěch	1/5	0/4	1/4	0/3	1/3
Miroslav	5/5	3/5	3/4	0/2	0/3
Vojtěch	6/6	2/4	5/5	3/3	0/2
Petr	3/4	1/4	2/4	0/3	1/4
Samuel	2/2	0/3	3/7	0/4	1/3
Tereza	1/2	5/6	0/5	1/3	1/3
Kristýna	2/0	0/0	2/1	0/1	1/2
Lucie	0/2	4/6	1/4	2/4	1/3
Sabina	2/0	3/5	3/2	4/5	4/3
Agáta	1/1	1/3	1/4	2/4	3/3
Karolína	2/5	0/6	3/5	0/2	0/6
Ráchel	0/2	0/4	0/4	2/5	0/5
Aneta	0/3	4/5	2/4	1/3	2/6
Tereza	3/4	6/1	3/3	1/2	1/3
Karolína	0/1	2/3	2/3	3/4	1/2
Juliana	1/4	1/2	4/4	2/2	3/7
Andrea	4/4	1/3	5/4	3/3	0/6
Karolína	2/3	1/4	3/4	3/3	2/6
Karina	3/2	2/3	5/4	2/4	0/6
Veronika	5/4	3/3	2/3	0/3	1/4
Ester	0/4	0/2	1/3	2/4	0/5
Teresa	2/3	1/1	4/3	0/3	0/6
Klára	6/6	1/1	0/2	2/4	1/4
Linda	2/0	2/1	4/2	3/4	3/3
Eliška	0/3	1/4	2/6	2/3	0/5
Tereza	2/3	0/2	2/1	1/2	1/3
Lucie	3/4	3/1	2/3	4/3	1/8
Kateřina	1/4	2/3	2/5	0/5	2/6
Sára	3/4	1/5	2/4	1/3	0/3
Anna	1/1	1/2	1/1	1/1	4/2
Valentýna	0/2	3/2	5/3	3/2	0/4
Monika	1/2	0/1	3/2	1/2	2/3
Lucie	1/2	2/0	3/5	0/3	0/2
Karmen	3/0	1/3	0/1	0/1	1/2
Součet prvních / druhých testů u všech žáků pro daný typ střelby	144/255	112/236	147/243	88/212	72/248

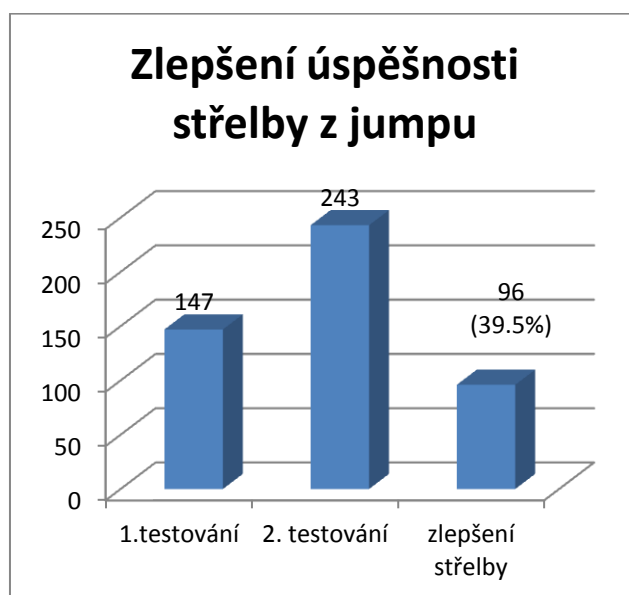
Graf č. 4. Zlepšení úspěšnosti střelby z dvojtaktu z pravé strany



Graf č. 5. Zlepšení úspěšnosti střelby z dvojtaktu z levé strany



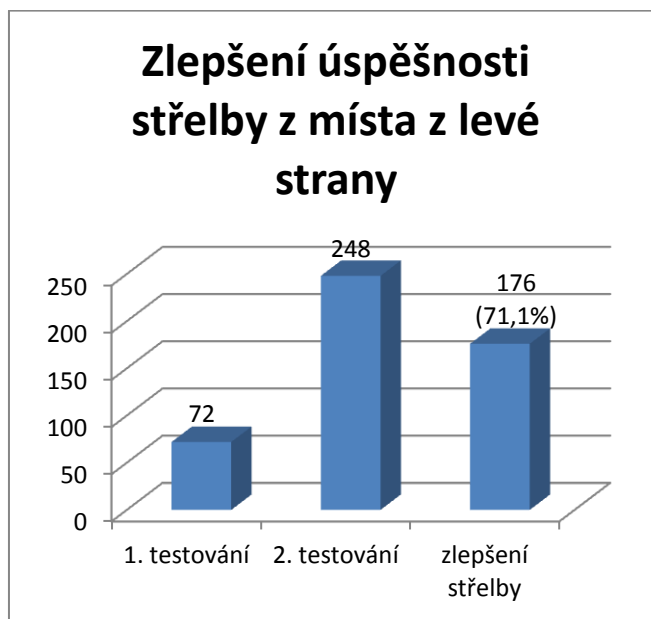
Graf č. 6. Zlepšení úspěšnosti střelby z jumpu



Graf č. 7 Zlepšení úspěšnosti střelby z místa z pravé strany



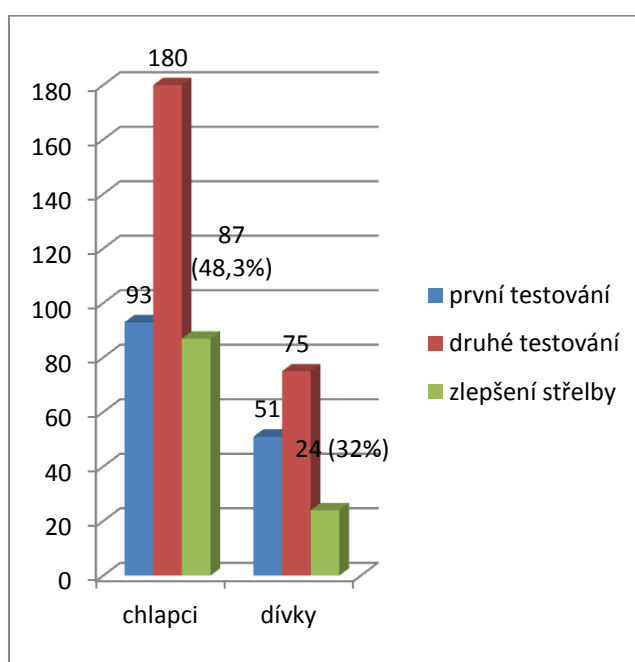
Graf č. 8. Zlepšení úspěšnosti střelby z místa z levé strany



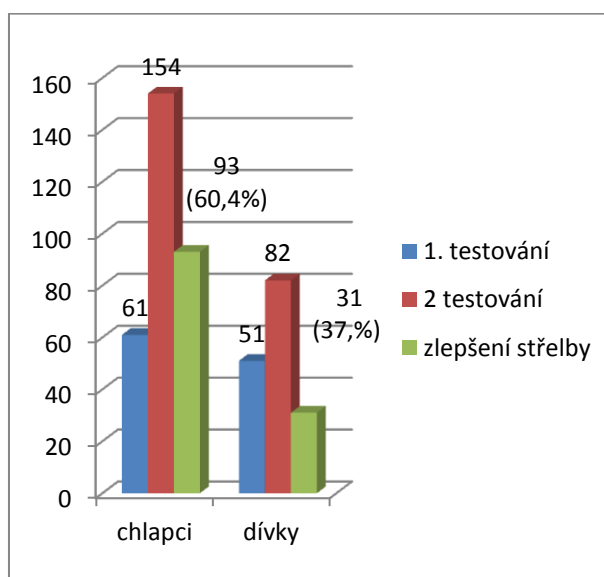
Výpočet hypotézy H3: Zlepšení výsledků dívek bude výraznější než výsledků chlapců u jednotlivých druhů střelby

Vycházíme z tabulek 2 a 3

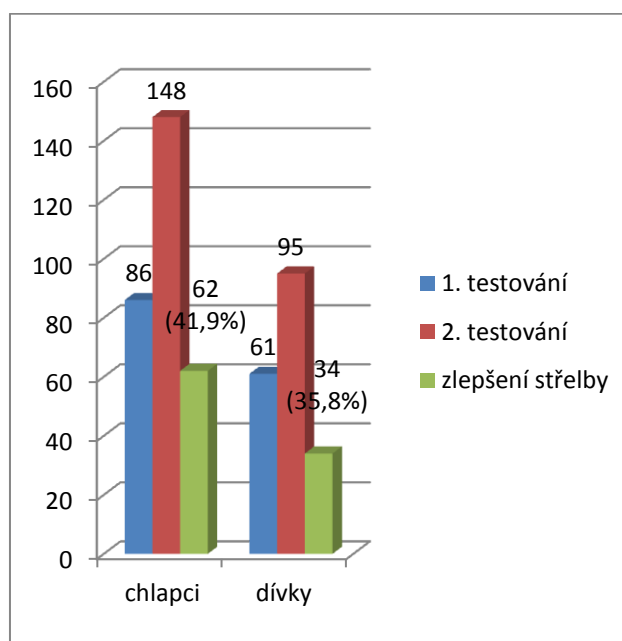
Graf č. 9: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z dvojtaktu zprava



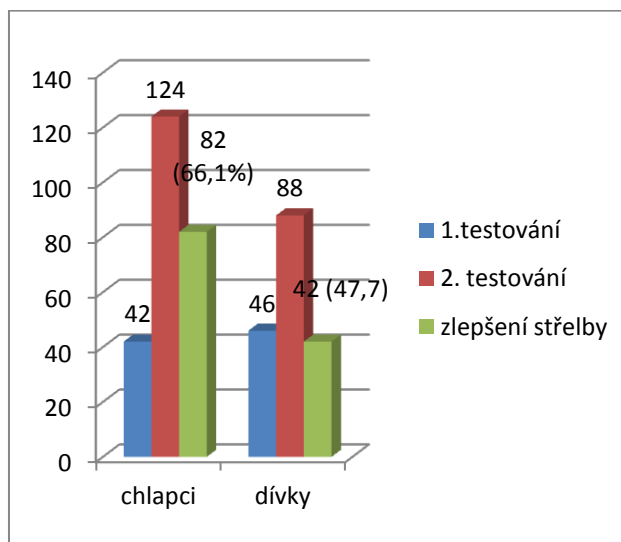
Graf č. 10. Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z dvojtlaku zleva



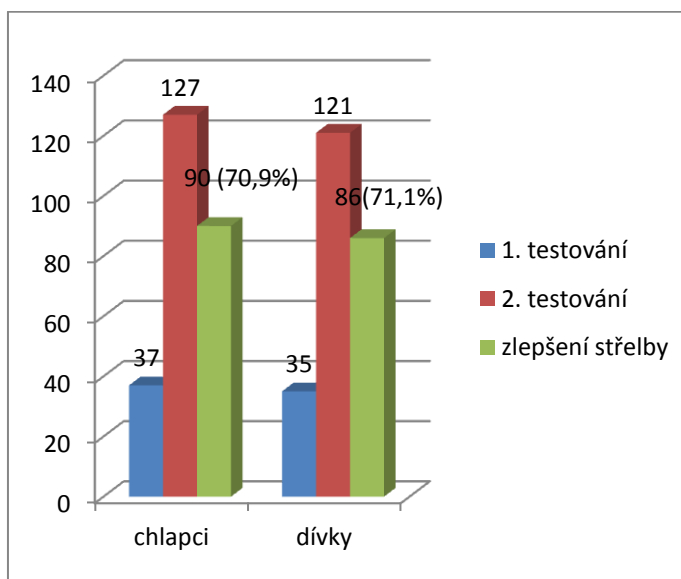
Graf č. 11. Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z jumpu



Graf č. 12. Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z místa z pravé strany



Graf č. 13. Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z místa z levé strany



Cvičení použitá k testování žáků byla během nácviku všech typů střelby upravována tak, aby byla účinná a vznikl použitelný sborník cvičení pro učitele základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615

6.2 Výsledky a jejich hodnocení

Hypotéza H1: Předpokládám, že dojde ke zlepšení výsledků střelby ze všech stanovených pozic u nadpoloviční většiny žáků. Z grafů č. 1 a č. 2 vyplývá, že ke zlepšení střelby došlo u 98 % chlapců a 77% dívek. V celé třídě došlo tedy v konečném součtu ke zlepšení 99% všech žáků a pouze 1% všech žáků mělo stejný nebo horší výsledek. Na základě těchto testů mohu tedy svoji hypotézu považovat za správnou.

Hypotéza H2: Předpokládám, že k největšímu procentuálnímu zlepšení střelby dojde u žáků u střelby z místa z levé strany. Pro určení pravdivosti této hypotézy potřebuji analyzovat data z grafů č. 4, č. 5, č. 6, č. 7 a č. 8. Při střelbě z dvojtlaku zprava došlo ke zlepšení součtu všech vstřelených košů všech žáků o 31,8%. V případě střelby z dvojtlaku zleva došlo ke zlepšení součtu všech střelených košů všech žáků o 52,5%. Při střelbě z jumpu došlo ke zlepšení součtu všech nastřílených košů o 39,5%. Při střelbě z místa z pravé strany došlo ke zlepšení celkového součtu všech košů o 58,5% a při střelbě z místa z levé strany došlo k celkovému navýšení všech vstřelených košů o 71,1%. Tuto hypotézu mohu tedy opět potvrdit.

Hypotéza H3: Předpokládám, že zlepšení výsledků dívek bude výraznější než výsledků chlapců u jednotlivých druhů střelby. Při hodnocení této hypotézy vycházím z grafů č. 9, č. 10, č. 11, č. 12 a č. 13. Při střelbě z dvojtlaku zprava se zlepšilo 48,3% chlapců a 32% dívek. U střelby z dvojtlaku zleva došlo ke zlepšení 60,4% chlapců a 37% dívek. Při střelbě z jumpu bylo zaznamenáno zlepšení 41,9% chlapců a 35,8% dívek. U střelby z místa zprava se zlepšilo 66,1% chlapců a 47,7% dívek zatímco při stejné střelbě zleva se zlepšilo 70,9% chlapců a 71,1% dívek. Až na poslední případ došlo vždy k většímu zlepšení u chlapců než u dívek. Z tohoto důvodu musíme považovat tuto hypotézu za vyvrácenou.

Cvičení použitá k testování žáků byla během nácviku všech typů střelby upravována tak, aby byla účinná a vznikl použitelný sborník cvičení pro učitele základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615

6.3 Sborník cvičení:

6.3.1 Cvičení na ovládání míče

Tato cvičení byla do sborníku cvičení zařazena, protože je nutné, aby se žáci seznámili s míčem a uměli jej dostatečně ovládat. Teprve poté mohou následovat cvičení zaměřená na střelbu. Cvičení byla vytvořena speciálně pro jednotlivce a pro dvojice.

Cvičení pro jednotlivce

1. stoj mírně rozkročný - kutálení míče po zemi do osmičky kolem pokrčených/ natažených nohou.
2. stoj spojný - kroužení míče kolem hlavy, trupu a nohou jednotlivě dané části těla , následně spojení do celku
3. stoj mírně rozkročný až rozkročný - Kroužení míče mezi nohama v úrovni kolen , kotníků, osmička mezi nohama
 - U všech těchto cvičení je hlava v prodloužení těla, žák kouká před sebe, udržuje rovná záda, mírně pokrčené nohy, váhu má na celých chodidlech a rozloženou na obou nohách stejně, chodidlo dominantní nohy je mírně předsunutě: praváci předsouvají pravou, leváci levou nohu. (základní postoj)
 - Nejčastější chyby: kulatá záda, žák místo kolem sebe kouká na míč, nohy má vedle se a s nerovnoměrně rozloženou vahou, nebo předsouvá opačnou nohu. Žák se místo pokrčení nohou ohne a vystrčí zadek.
4. stoj mírně rozkročný - přehazování míče před tělem z ruky do ruky, probíhá pouze prsty a zápěstím se zvyšováním tempa.
5. stoj mírně rozkročný - přehazování míče z ruky do ruky i s pohybem paží nahoru a dolu. Pohyb začínáme před tělem a končíme nad hlavou.
6. stoj mírně rozkročný - přehazování míče z ruky do ruky až do postupného upažení, pouze zápěstím. Snaha dostat se z předpažení do upažení.

- U těchto cvičení platí stejná pravidla jako u předchozích. Žák se snaží udržet napnuté ruce a pohyb vychází pouze ze zápěstí. Snaha o udržení pohybu v plném rozsahu.
- Nejčastější chyby: jsou stejné jako u předchozích cvičení. Dále krčení rukou, nedostatečný rozsah pohybu. Pohyb zápěstím je doprovázen celou paží.

7. stoj rozkročný - dribling před tělem, dominantní noha je mírně předsunuta vpřed. Kolena jsou pokrčená.

8. stoj rozkročný - dribling před tělem přehazování z levé ruky do pravé, každou rukou jeden/dva údery,

9. střídat ruce na míči během driblingu, míč střídavě ovládáme oběma rukama. Snaha pokládat ruce vždy na stejné místo.

10. široký stoj rozkročný - osmička mezi nohama driblingem , předsunutí jedné dominantní nohy

11. leh, sed, stoj - dribling do těchto pozic

- U těchto cvičení platí stejná pravidla jako u předchozích. U driblingu ruka ovládá míč shora, pohyby jsou pouze zápěstím . Rozsah pohybu je pouze do pasu
- Nejčastější chyby: jsou stejné jako u předchozích cvičení. Příliš vysoký (nad úroveň pasu) nebo nízký dribling (ke kolenům). Při driblingu je pohyb prováděn loktem či celou rukou.

11. chůze/ běh kolem tělocvičny s provlékáním míče mezi nohama, trup je vzpřímený a mírně vpřed, hlava v jeho prodloužení .

12. chůze/ běh kolem tělocvičny s driblingem jednou rukou (dominantní), druhou rukou, s přehazováním zprava do leva, před a vzad.

- Žák kouká před sebe, ruka ovládající míč je shora, pohyby jsou pouze zápěstím . Rozsah pohyb je maximálně do pasu, dribling vedle těla mírně vpředu.

- Nejčastější chyby: Příliš vysoký (nad úroveň pasu) nebo nízký dribling (ke kolenům). Při driblingu pohybu loktem či celou rukou, dribling za tělem nebo moc před tělem - hrozí ukopnutí míče.

Cvičení ve dvojicích

1. dva žáci sedí zády k sobě (sed mírně roznožný) a podávají si míč kolem těla. Totéž cvičení provádíme ve stoji mírně rozkročném.

2. dva žáci stojí zády k sobě (stoj mírně roznožný) a podávají si míč nad hlavou a mezi nohama.

- Snaha o udržení základního postoje.
- Nejčastější chyby: užší nebo naopak širší postoj, házení místo podávání míče.

3. jeden z hráčů pevně uchopí míč před tělem a různě jím pohybuje nahoru a dolů a do stran, druhý střídá ruce proti míči a reaguje na pohyby míče co nejrychleji.

4. stínování ve dvojici s míčem čelem – oba hráči jsou čelem k sobě a jeden napodobuje pohyby toho druhého.

5. stínování ve dvojici s míčem za sebou - první hráč dribluje (chodí/běhá) po celém hřišti druhý z dvojice se ho snaží napodobovat (změny směru, zrychlení, zpomalení).

- Pohyb je v mírně pokrčených nohách, u driblingu platí stejná pravidla jako u předchozích cvičení. Žák sleduje vše, co se děje kolem něj (když necháme cvičení v pohybu dělat více dvojic najednou je zde vysoké riziko srážky, hlavně u začátečníků, proto je důležité dbát na kontrolování prostoru kolem sebe)
- Nejčastější chyby: u driblingu stejné jako u předchozích cvičení, sledování míče a nesledování prostoru kolem sebe, nedostatečné stínování své dvojice u stínujícího hráče.

6.3.2. Dribling

Jedná se o jediný dovolený pohyb hráčů s míčem na hřišti. Rozvoj driblingových cvičení je důležitý pro pohyb hráčů směrem ke koši a následné provedení dvojtaktu.

1. změna intenzity - žák začíná s driblingem do výšky, poté náhlým rychlým pohybem ruky za míčem při letu míče směrem dolů sleduje dráhu míče a po jeho odrazu od země jej ihned ovládne driblingem, co nejnižší nad zemí, pak zpět do výchozí pozice.

- Je možné zařadit určité obměny - dribling slabší rukou. Žák se dívá před sebe, ruka ovládající míč je shora, pohyby jsou pouze zápěstím. Rozsah pohyb je maximálně do pasu, dribling je vedle těla mírně vpředu.
- Nejčastější chyby: Příliš vysoký (nad úroveň pasu) nebo nízký dribling (ke kolenům). Při driblingu pohyb loktem či celou rukou, dribling za tělem nebo moc před tělem - hrozí ukopnutí míče.

2. dribling oběma rukama současně - každý žák má dva míče a dribluje oběma současně/střídavě

- Je možné zařadit určité obměny - dribling vedle těla (každým míčem dribluje na jedné straně), dribling jednou rukou před tělem a druhou vedle těla a naopak.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

3. štafetové běhy I - žáky rozdělíme do dvou družstev se stejným počtem hráčů a tyto družstva ještě na polovinu. Družstva stojí naproti sobě, jedna polovina družstva stojí na půlící čáře a druhá polovina za koncovou čarou. Úkolem hráčů je za pomoci driblingu, co nejrychleji doběhnout k druhé půlce svého týmu a předat mu štafetu plácnutím do ruky. Hráč, který doběhl, se zařadí na konec řady. Každý hráč musí mít svůj míč.

4. štafetové běhy II - žáky opět rozdělíme do dvou družstev se stejným počtem hráčů a každý hráč má míč. Úkolem hráčů je na povel, co nejrychleji, vystartovat a oběhnout metu a vrátit se na start/ cíl. Poté předá štafetu druhému hráči (plácnutím ruky) a řadí se na konec svého družstva.

- Je možné zařadit určité obměny - starty z různých poloh (leh, leh na zádech, vzpor ležmo), dribling horší rukou, střídání rukou v průběhu běhu, běh pozadu. Tyto obměny platí i pro štafetové běhy I .
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

5. vyvolávání - každý žák má svůj míč. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každému členovi družstva dáme jedno číslo (od 1-6 například) tato samá čísla dáme žákům i v druhém družstvu. Žáci se podle rozdaných čísel seřadí za sebe. Mezi sebou budou mít 2 metry prostor. Druhé družstvo stojí ve stejném rozestavění přibližně 4metry od prvního družstva. Učitel bude vyvolávat jednotlivá čísla a žáci na zaznění svého čísla obíhají spolužáky ve svém družstvu. Úkolem je oběhnout spolužáky co nejrychleji.

- Je možné zařadit určité obměny - starty z různých poloh (leh, leh na zádech, vzpor ležmo), dribling horší rukou, střídání rukou v průběhu běhu, běh pozadu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

6. čáry - každý žák má svůj míč a postaví se na za koncovou čáru. Na povel učitele vyběhnou a rukou se dotýkají postupně ostatních čar a běží zpět (čára trestného hodu - nazpět, půlící čára - nazpět, čára trestného hodu a koncová čára).

- Je možné zařadit určité obměny - začínáme ze sedu, lehu, přidáme počet čar, kterých se žáci musejí dotknout, běh zpět po zadu, dribling levou rukou nebo střídání rukou.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

7. na babu - každý hráč má svůj vlastní míč a neustále dribluje. Vymežíme území, v němž se mohou hráči pohybovat. Vybraný hráč má babu a snaží se chytit co nejvíce hráčů a při tom neustále dribluje. Jakmile se někoho dotkne kterékoliv části těla, tento hráč se stává babou a honí ostatní hráče.

- Je možné zařadit určité obměny: dribling slabší rukou.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

8. slalom - připravíme 6 a více kuželů (záleží na počtu a úrovni žáků) ve vzdálenosti 2 metrů od sebe. Úkolem hráčů je driblovat mezi kužely až na konec. Driblujeme vždy vzdálenější rukou od kužele. Tělem si kryjeme míč.

- Je možné zařadit určité obměny: dribling slabší rukou, závodní verze - žáky rozdělíme do dvou družstev.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

9. Dribling ve vymezeném území (kruh, hřiště do trojkové čáry - nejlepší je začínat od největšího prostoru a postupně ho zmenšovat s ubývajícím počtem hráčů), poslední dva hráči soutěží jen v kruhu. Toto cvičení lze provádět s různým počtem hráčů. Úkolem hráčů je ve vymezeném území vypíchnout soupeřům míč, zatímco sami neustále driblují. Dobré je začínat toto cvičení ve trojicích, čtveřicích a postupně navyšovat počet hráčů, až do doby kdy, soutěží všichni žáci proti sobě. Hráč končí ve hře v případě, že vyběhne z vymezeného území, bude mu vypíchnut míč, přestane driblovat. Vítězí ten, kdo zůstane poslední.

- Je možné zařadit určité obměny: dribling slabší rukou, střídání rukou při driblingu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

10. stíhačka - žáky rozdělíme do dvou družstev, která stojí na půlící čáře (jedno družstvo vpravo a druhé vlevo) a každý žák má svůj míč. Na pokyn učitele začínají všichni žáci driblovat kolem met (ty jsou umístěny na půlící čáře a na čarách trestného hodu). Úkolem je dostihnout soupeřovo družstvo. Konec soutěže nastává v okamžiku dostižením posledního žáka v družstvu (dotykem), dostižením všech žáků jednoho družstva, uplynutím předem stanoveného časového limitu (v tuto chvíli je rozhodující počet členů družstva, kteří nevypadli nebo vítězí to družstvo, jehož poslední člen ve více vpředu)

- Je možné zařadit určité obměny: dribling slabší rukou, střídání rukou při driblingu, postavením slalomu z kuželů.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

6.3.3 Přihrávky

Jedná se o herní činnost jednotlivce s cílem hodit míč, spoluhráči tak aby ho mohl chytit. Variabilita přihrávek je velmi velká a každý hráč má svůj styl přihrávek. Jsou nedílnou součástí hry.

Základní typy přihrávek

Přihrávka trčením obouruč od prsou

Jedná se o nejčastěji používaný typ přihrávky, kdy mezi přihrávajícím a přijímajícím hráčem není obránce. Přihrávající hráč musí nejprve zaujmout stabilní postoj, tedy stát na mírně pokrčených nohách s chodidly na šíři ramen. Hráč posune těžiště mírně vpřed s hlavou v prodloužení těla. Hráč drží míč v mírně roztažených prstech, které směřují v před a v dlaních, palce směřují k sobě. Lokty jsou volně u těla a zápěstí směřují vzhůru. Hráč provede rychlé vytrčení paží a rukou až do jejich propnutí. Na konci tohoto pohybu dojde ke sklopení zápěstí, což je poslední impuls přihrávky, palce směřují v před a zápěstí vně. Současně s pohyby horních končetin dochází i k pohybu dolních končetin. Hráč kopíruje pohyb horních končetin a to tím, že vykročí směrem v letu přihrávky. Důležité je, aby hráč nepřehnal délku vykročení, to by vedlo ke ztrátě stability. Těmito všemi pohyby dá hráč míči větší rotaci a přihrávka se stává prudší a přesnější. Tedy lépe chytitelnou pro své spoluhráče.

Přihrávka trčením jednoruč od prsou

Hráč stojí ve stoji mírně rozkročném s levou nohou mírně předsunutou vpřed přibližně na vzdálenost ramen. Chodidla nohou směřují vpřed. Kolena jsou mírně pokrčená. Hráč drží míč u pravé části hrudníku. Pravá ruka drží míč v roztažených prstech a zčásti na dlani, loket směřuje volně směrem dolů. Druhá ruka, tedy levá, míč pouze z boku přidržuje. Její prsty jsou také roztažené, hráč provede trčení míče, tedy rychlý pohyb natažením ruky a sklopením zápěstí. V počáteční fázi trčení ale levá ruka, tedy ta, která míč jen přidržovala, použít. A pohyb vychází spíše z jedné ruky - z pravé (stejný princip pohybu jako u předchozího typu přihrávky). Hráč dělá i doprovodný pohyb nohou a to přenesením váhy na levou nohu, kterou předsune. (popis pro praváky, leváci provádějí stejný pohyb, ale zrcadlově obrácený).

Přihrávka trčením o zem

Tato přihrávka je stejná jako přihrávka trčením obouruč od prsou. Rozdíl je v tom, že se používá v jiných situacích a to například při přihrávce pod koš nebo na podkošového hráče, dále může být použita pro přihrání hráči stojícímu zády na čáře trestného hodu. Přihrávka nezačíná od prsou, ale od pasu. Držení míče je stejné jako u předchozích typů přihrávek. Doprovodný pohyb nohou je taktéž stejný. Závěrečný impulz přihrávce dává propnutí paží a sklopení zápěstí. Prsty ruky směřují vpřed. Míč se odráží od podlahy ve 2/3 vzdálenosti mezi hráči a přihrávka se odráží opět do pasu přijímajícího hráče.

Existují i jiné druhy přihrávek jako například přihrávka obouruč nad hlavou, přihrávka obouruč nad hlavou, přihrávka jednoruč bokem, spodní přihrávka obouruč, spodní přihrávka jednoruč a jiné. Já jsem zvolila výše uvedené typy přihrávek, protože plně postačují výuce basketbalu na základní škole.

Chytání míče

Je činnost nezbytně nutná pro úspěšnost přihrávky. Provádí ji spoluhráč přihrávajícího hráče. Důležitý prvek pro chycení míče je vizuální kontakt. A to po celou dobu letu míče, až po jeho úspěšné chycení. Hráč, který se chystá chytit přihrávku, provede vstřícný pohyb paží a rukou, jejichž dlaně jsou vytočeny proti letu míče. Míč chytáme mezi dlaně a roztažené prsty, následuje stažení míče k hrudníku nebo těsně vedle těla.

1. přihrávka o zeď - žák stojí ve vzdálenosti 3 metrů od stěny, na které je vyznačený čtverec. Žák stojí ve stoji mírně rozkročném, s pokrčenýma nohama, se silnější nohou mírně vpředu. Uchopí míč oběma rukama palci k sobě do „košíčků“ (prsty mírně roztažené), lokty směřují k zemi. Míč přitáhne k hrudníku a trčením obouruč se sklopením zápěstí přihraje přímou přihrávku o zeď. Pohyb nohou kopíruje pohyb míče.

- Nejčastější chyby: natažené nohy, špatné postavení nohou, předsunutí špatné nohy, nesklopení zápěstí, lokty od sebe, nenatažené lokty, není doprovodný pohyb nohou, nedostatečně silné držení míče, nesprávné držení míče, pomalý švih pažemi, neroztažené prsty.

2. přihrávka ve dvojicích - žáci si vytvoří dvojice. Každá dvojice si vezme jeden míčem. Stoupnou si na vzdálenost 3 metrů od sebe a přihrávají si.

- Je možné zařadit určité obměny: zvětšování rozestupu mezi žáky.
- Nejčastější chyby: nejedná se o přímou přihrávku, stejné chyby jako v předchozím cvičení

3. přihrávky s přeběhem - žáky rozdělíme do čtveřic a každá čtveřice si vezme jeden míč. Družstva si stoupnou naproti sobě asi 4 metry od sebe. Na pokyn učitele žák s míčem přihraje spolužákovi proti sobě a běží do protějšího zástupu.

- Je možné zařadit určité obměny: zvětšování rozestupu mezi žáky.
- Nejčastější chyby: žáci nepřebíhají do protějšího družstva, stejné chyby jako v předchozím cvičení

Stejná cvičení používáme i pro přihrávky trčením jednoruč a trčením o zem.

6.3.4 Střelba

Je činnost jednotlivce, kdy se hráč snaží nějakým způsobem hodit míč na koš.

1. chytání míče ze země: žák v sedu mírně roznožném, uchopí míč do základního držení míče a ze země zvedá míč nad hlavu. Několikrát opakujeme.

- Hlídáme správné držení míče (viz. Kapitola střelba),
- Nejčastější chyby: loket bokem a držení míče na dlani.

2. hod do vzduchu: každý žák má svůj míč. Žák je postaven v základním střeleckém postoji a střílí míč do vzduchu nad sebe. Nejprve bez výskoku, později přidáváme výskok.

- Hlídáme správný postoj a držení míče
- Nejčastější chyby: špatné postavení nohou (nohy jsou vedle sebe anebo křížem), napnutá kolena, zahájení střelby od pasu, špatně položené ruce (střelba oběma rukama - ruce jsou vedle sebe, ruka, která přidržuje míč je daná zepředu nebo moc shora), míč je položený na dlani. Nedotažení střelecké ruky, nesklopení zápěstí.

6.3.3.1 Střelba z místa

Základní postoj – stoj mírně rozkročný na šíři ramen. Silnější noha mírně předsunuta. Pokrčená kolena. Tělo vzpřímené. Hlava v prodloužení trupu. Míč položený na prstech a kloubech silnější ruky, zápěstí je pokrčené a prsty směřují vzad, ruka je pokrčená v lokti v úhlu 90°. Loket směřuje vpřed.

1. žáci stojí ve dvojicích naproti sobě na vzdálenost asi 1,5 metru. Mají jeden míč a zkoušejí správnou techniku střelby vypouštěním míče přes prsty a sklopením zápěstí. Jeden žák sleduje a opravuje druhého.

- Postupně zvětšujeme vzdálenost, na kterou si žáci přihrávají
- Nejčastější chyby: střela není technicky správně a jedná se spíše o přihrávku, stejné jako v předchozím cvičení

2. každý žák má svůj míč. Z označeného místa (asi 50 cm před zdvojeným písmenem - střelba z pod koše) střílí na koš. Žák střílí minimálně 10x.

- Hlídáme správný postoj a držení míče. Žák by měl střílet o desku (trefuje se na její bližší - horní okraj menšího čtverce). Postupně zvyšujeme počet střel a vzdálenost až do střelby ze zdvojeného písmena (poté je možné ještě pokračovat ve zvětšování vzdálenosti od koše). Můžeme střídát střelbu z pravé a levé strany (zleva se střílí levou rukou, zprava pravou rukou).
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení, žák nestřílí o desku, ale na „čistý“, koš nebo trefuje desku v jiných bodech než na okraj čtverce.

3. „vyřazovák“ - každý žák má svůj míč. Všichni žáci si stoupnou do zástupu. První z nich stojí u mety (zdvojené písmeno, čára trestného hodu, uvnitř vymezeného území...) a na pokyn učitele začne střílet na koš. Důležitá je při tomto cvičení úspěšnost. Jestliže žák před Vámi dá koš, vy ho musíte dát také. V případě, že koš nedáte, jste vyloučeni z této hry a čekáte do konce cvičení. Vyhrává poslední zbylý hráč.

- Jako motivaci můžeme použít dřepy pro vypadlé hráče. Postupně zvětšujeme vzdálenost od koše. Opět střídáme pravou a levou stranu. V případě, že máme mnoho hráčů, tak je rozdělíme do více skupin a každá skupina střílí na svůj koš (jestliže nám to neumožňuje vybavenost tělocvičny, střílí dvě skupiny na jeden koš jedna skupina z pravé strany a druhá skupina z levé strany).
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení, žáci se přibližují ke koši a tím nedodržují stanovenou vzdálenost. Žáci nestřílí zleva levou rukou.

4. basketbalové „Člověče nezlob se“ – žáky rozdělíme do více skupin nejlépe po 5 hráčích (podle toho kolik máme košů - jestliže máme v tělocvičně jen dva koše a žáky potřebujeme rozdělit do více skupin, tak vždy dvě skupiny střílí na jeden koš jedna z pravé strany a druhá skupina z levé strany). Každý žák má svůj míč. Na pokyn učitele začínají všechna družstva střílet. Každá skupina musí nastřílet 10 košů. Jakmile dosáhne tohoto počtu, může si vybrat jinou skupinu a tu od koše vyhodit. Vyhozená skupina jde na místo skupiny, která ji vyhodila. A opět střílí 10 košů. Každá skupina musí obejít všechny koše a dát na nich 10 košů. Když střílí skupina na koš již po druhé, začíná střelbu opět od 0. Vítězí to družstvo, které jako první nastřílí na všechny koše 10 košů.

- Postupně zvětšujeme vzdálenost od koše a počet nastřílených košů. Opět střídáme pravou a levou stranu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení, žáci podvádějí a připočítávají si koše nebo nějaký koš vynechají.

5. Střelba ve dvojicích - žáci si utvoří dvojce, kdy každá dvojice má jeden míč. Jeden z dvojice (ten s míčem) stojí na zdvojeném písmenu a na pokyn učitele vystřelí, druhý z dvojice chytí tento míč po dopadu na zem a jde (driblingem) střílet ze stejného místa jako první žák, který jde mezitím čekat na dopad míče od spolužáka. Tento princip se opakuje. Každá dvojice nastřílí 15 košů.

- Postupně zvětšujeme vzdálenost od koše a počet nastřílených košů. Opět střídáme pravou a levou stranu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

6. „basketbalová násobilka“ - žáky rozdělíme do dvou družstev, každý žák má svůj míč. Stoupnou si do zástupu za metu (zdvojené písmeno, pod koš zepředu, zleva, zprava) a jejich úkolem je nastřílet 30 košů. Pokaždé když nastřílí násobek pěti, zakřičí to nahlas a druhé družstvo 2x dribluje na šířku tělocvičny, poté může pokračovat ve střelbě. Družstvo, které neběhá, čeká a začíná střílet až s běžajícím družstvem. Vyhrává ten tým, který nastřílí nejrychleji 30 košů.

- Postupně zvětšujeme vzdálenost od koše a počet nastřílených košů. Opět střídáme pravou a levou stranu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení. Žáci často podvádějí v počítání košů, tomu zabráníme tím, že budou muset koše počítat nahlas.

6.3.3.2 Střelba z dvojtaktu

Nejprve nacvičíme samotný pohyb ve dvojtaktu tedy „pravá, levá, výskok“ - z pravé strany, z levé strany je to obráceně tedy „levá, pravá, výskok“. Postavení ruky je stejné jako u střelby z místa. Nejprve to zkusíme bez míče a to z místa, poté přidáme několik kroků a později běh. První dva kroky jsou dlouhé a skok je do výšky. Při skoku si pomůžeme vystrčením kolena. Nedochází ke zpomalení ve druhém kroku. Míč chytáme v prvním kroku dvojtaktu.

1. dvojtakty – žáci utvoří dva zástupy na trojkové čáře, na pravé straně. Na povel učitele začnou driblovat směrem ke koši a kolem zdvojeného písmene začnou dělat dvojtakt. Po vystřelení si najde žák svůj míč a driblingem se zařadí na konec zástupu. Úkolem žáků je vstřelit 10 košů.

- Postupně zvyšujeme počet nastřílených košů. Opět střídáme pravou a levou stranu (z levé strany dribluje levou rukou).
- Nejčastější chyby: žáci zaměňují dvojtakty (z leva dělají pravý a obráceně), dělají více nebo méně kroků (trojtakt – kroky, „jednonožka“), kroky jsou všechny stejně dlouhé, nedochází ke zpomalení ve druhém kroku, nedochází k vytrčení kolena – nízký výskok, ostatní chyby jsou stejné jako u střelby z místa.

2. dvojtakty ve trojicích – žáci si vytvoří trojice a každý žák bude mít svůj míč. Jeden z trojice stojí na půlící čáře a zbylí dva vždy pod jedním košem a všichni stojí naproti sobě. Na povel žák stojící na půlící čáře začne driblovat ke koši. Udělá dvojtakt. Jestliže vstřelí koš, vymění se se žákem z jeho trojice stojícím pod košem. Tento žák dribluje na druhou stranu hřiště a snaží se vstřelit koš, v případě úspěšné střely se opět žáci mění. V případě neúspěchu si střelící hráč sebere míč a dribluje na protější koš, kde se snaží vstřelit koš. Úkolem trojice je dát 15 košů.

- V případě, že chceme toto cvičení zjednodušit, žáci se budou střídát po jednom dvojtaktu. Postupně zvyšujeme počet nastřílených košů. Opět střídáme pravou a levou stranu.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

3. „vláček“ – každý žák má svůj míč. Žáky rozdělíme do čtyř družstev. Dvě družstva střílí na stejný koš – jedno družstvo střílí z pravé strany a druhé z levé strany. Žáci stojí za koncovou čarou. Na povel učitele první z družstva dribluje na půlící čáru, oběhne metu a driblingem se vrací ke koši, na který střílí dvojtaktem. V případě, že dá koš, se za něj řadí hráč další v pořadí. V případě, že koš nedá, opět dribluje na půlící čáru a střílí na koš. Toto opakuje, dokud nedá koš. Všichni hráči ve vláčku vždy musejí dát koš, v opačném případě driblují na půlku a opět střílí. Stejným principem se poté odpojují. Vítězí to družstvo, které je jako první celé za koncovou čarou. Družstva poté vyměníme. Družstvo, které střílou z leva nyní bude střílet zprava a naopak.

- Můžeme zařadit i alternativu, kdy končíme po polovině cvičení, tedy po nastřílení košů všemi žáky. Žáci se již neodpojují.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

4. dvojtakty ve dvojicích – žáci si vytvoří dvojice a každá dvojice si vezme jeden míč, jeden z dvojice stojí na koncové čáře a má míč, druhý stojí na půlící čáře bez míče. Na pokyn učitele vybíhá žák z půlící čáry směrem ke koši a před zdvojeným písmenem dostává přihrávku a střílí na koš. Poté si chytí svůj míč a stoupne si na koncovou čáru. Druhý hráč po přihrávce běží na půlící čáru, kde změní směr a na stejný koš si běží pro přihrávku a střílí. Úkolem dvojice je dát 10 košů.

- Můžeme zvolit jiný počet střel na koš, omezení časem, kolik dají žáci košů z předem určeného počtu střel nebo soutěžíme, kdo dá nejrychleji stanovený počet košů.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení.

5. každý žák má svůj míč a dribluje ve vymezeném území na středu hřiště. Na pokyn učitele driblují k nejbližšímu koši a snaží se dát koš. Hra končí vstřelením prvního koše a žák, který vstřelil koš, získává bod. Hra se opakuje, než někdo ze žáků nezíská předem stanovený počet bodů.

- Žáky necháme driblovat od jedné koncové čáry ke druhé.
- Nejčastější chyby: stejné jako v předchozím cvičení

6.3.3.3 Střelba z jumpu

Základní postoj: stoj mírně rozkročný na šíři ramen. Silnější noha mírně předsunuta. Pokrčená kolena. Tělo vzpřímené. Hlava v prodloužení trupu. Míč položený na prstech a kloubech silnější ruky, zápěstí je pokrčené a prsty směřují vzad, ruka je pokrčená v lokti v úhlu 90°. Loket směřuje vpřed.

Nejprve nacvičujeme samotný pohyb střelby z jumpu tedy naskočení na obě nohy a odrazem vysoký výskok.

1. Žáci běhají kolem tělocvičny a na povel učitele zastaví skokem na celá chodidla obou pokrčených nohou.

- Nejčastější chyby: žáci přepadávají dopředu, těžiště není mezi nohama, natažené nohy, nedopadají na obě nohy současně

2. žáci se postaví čelem ke stěně. V základním postavení na jump a snaží se dotknout co nejvyššího bodu na stěně.

- Nejčastější chyby: stejné jako u předchozího cvičení

3. jumpy - každý žák má svůj míč a stojí na půlící čáře, na pokyn učitele žáci driblují ke koši a střílejí z jumpu. Střílíme z pravé i z levé strany.

- Nejčastější chyby: stejné jako u předchozího cvičení

4. „přesýpající se hodiny“ - žáci si vytvoří trojice. Každá trojice má dva míče, dva žáci podávají míče a třetí z trojice střílí na koš. Střílející hráč obíhá 4 mety, kdy dvě jsou blíže ke koši a dvě jsou vzdálenější. Pohyb mezi metami je ve tvaru přesýpajících hodin. Úkolem střílejícího hráče je nastřílet 10 košů. Poté se žáci střídají.

- Další varianty tohoto cvičení je střelba na čas s úspěšností.
- Nejčastější chyby: stejné jako u předchozího cvičení, nedodržování tvaru přesýpacích hodin.

5. žáci si vytvoří pětice. Každá pětice má pěti míčů. Čtyři žáci po střelbě chytají míče a jeden žák střílí. Míče jsou před začátkem cvičení položeny na čáru trestného hodu. Střílející žák stojí na půlící čáře a na pokyn učitele vybíhá na čáru trestného hodu. Sebere míč a jednoúderovým driblingem se dostane blíže ke koši a střílí z jumpu. Hned po střelbě běží opět na půlící čáru. Opakuje do té doby, než vystřelí všech pět střel. Poté se žáci střídají.

- Další variantou tohoto cvičení je střelba s úspěšností.
- Nejčastější chyby: stejné jako u předchozího cvičení

Většinu cvičení použitých u střelby z dvojtaktu, lze použít u střelby z jumpu a naopak. Do většiny cvičení lze zařadit přihrávky nebo si cvičení přizpůsobit. Cvičení lze také různě kombinovat. Dají se upravit pro různé množství žáků a také je můžeme upravovat podle basketbalových schopností a dovedností žáků (podle jejich herní úrovně).

7. Diskuse

Cílem této bakalářské práce bylo otestovat žáky 6. ročníků v basketbalové střelbě a poté vytvořit zásobník cvičení k rozvoji basketbalových dovedností, především střelby.

Před začátkem práce jsem vytvořila test basketbalové střelby a stanovila hypotézy, které jsem poté ověřovala. Hypotézy i střelecký test, který jsem v úvodu stanovila, jsem vytvořila na základě hráčských zkušeností a zkušeností s prací s dětmi a po odborné konzultaci s trenérem basketbalu, hráčkami a paní učitelkou tělocviku na základní škole.

V hypotéze H1 předpokládám, že dojde ke zlepšení výsledků střelby ze všech stanovených pozic u nadpoloviční většiny žáků. Zvolila, protože jsem očekávala výrazné zlepšení všech nebo alespoň většiny žáků, právě na základě předem stanovených cvičení. Tato cvičení měla žáky dovést ke zlepšení jejich střelby. Jelikož se většina žáků této základní školy s basketbalem nikdy předtím aktivně nesetkala, bylo více než jasné, že u nich dojde k výraznému zlepšení. U žáků, kteří by byli aktivními hráči, by mohlo nastat, že by tento progres nebyl tak výrazný. Ale právě z tohoto důvodu jsem zvolila 6. ročníky, kde se basketbal teprve začíná vyučovat.

V hypotéze H2 předpokládám, že k největšímu procentuálnímu zlepšení střelby dojde u žáků u střelby z místa z levé strany. Tuto hypotézu jsem zvolila s ohledem na to, že většina žáků těchto tříd jsou praváci a je tudíž možné, že mají vytvořený jakýsi pohybový návyk či stereotyp. Ačkoliv se vůbec nemusí jednat o basketbal, ale i tak dojde k určitému ovlivnění. U žáků, ale i začínajících hráčů je tedy jejich nedominantní ruka oslabená, a proto jsou zde vidět výraznější pokroky. Nejprve jsme tedy museli levou ruku žáků posílit, naučit se koordinovat pohyby a až poté jsme mohli začít se střelbou na koš. U střelby z místa zleva jsem vyžadovala střelbu levou rukou právě s ohledem na lateralitu jednotlivců. Jelikož se jedná o střelbu z místa bez předchozího pohybu, tedy bez jakéhokoliv vyrušení nebo nároku na koordinaci lze tento typ střelby označit jako jeden z nejjednodušších a pro mě nejlepší k testování a následovnému hodnocení.

V hypotéze H3 předpokládám, že zlepšení výsledků dívek bude výraznější, než výsledků chlapců u jednotlivých druhů střelby jsem zvolila z toho důvodu, že jsme očekávala, že dívky budou citlivější a disciplinovanější než chlapci. Ale tento můj předpoklad se nepotvrdil. Dívky dle mého názoru citlivější opravdu byly, ale asi

právě kvůli tomu byly i nervóznější a v testech dělaly mnohem více chyb než chlapci. U chlapců jsem očekávala zlepšení, ale ne tak výrazné, jaké se ukázalo při vyhodnocování testů. Chlapci byli soutěživější než dívky. Všeobecně chlapci mají větší předpoklad k úspěchu ve sportovních hrách a jsou silnější než dívky, což vedlo k rychlejšímu posílení střelecké ruky.

Zásobník cvičení byl dělán dle určité posloupnosti a to od cvičení nejjednodušších po ta složitější. Nejprve se žáci s basketbalem pouze seznámili, poté přišla na řadu cvičení na koordinaci pohybu a zvyknutí si na míč, později na řadu již přišla cvičení více praktická pro basketbal především zaměřená na basketbalovou střelbu. Během pololetí jsem v hodinách tělesné výchovy mnohokrát musela některá cvičení upravit a přizpůsobit žákům. Buď kvůli jejich nadměrné náročnosti nebo naopak jednoduchosti nebo byla pro žáky (basketbalové začátečníky) nesrozumitelná. Nebo jsem musela nějaká cvičení úplně vynechat a tím pádem i vyřadit ze svého zásobníku cvičení. Do zásobníku cvičení nebyla zařazena basketbalová obrana. Důvod toho byl ten, že tato bakalářská práce je na požádání zaměřena na střelbu. Proto jsem zvolila i úkony potřebné pro cvičení, ve kterých žáci zdokonalují střelbu, tedy cvičení zaměřené na přihrávky, dribling, ale i cvičení na ovládání míče. Žáci se během několika málo hodin musejí naučit základy basketbalu, aby si v hodinách tělesné výchovy tuto hru mohli zahrát, a proto musejí naučit ovládat míč, driblovat, přihrávat. Obrana je pro basketbal také velmi důležitá a zasloužila by si rozpracování minimálně ve stejném rozsahu jako střelba. V téhle bakalářské práci na to, ale není prostor.

8. Závěr

Basketbalová střelba je velmi složitý a na koordinaci velmi náročný pohybový prvek. Je taktéž velmi rozmanitá, a je zde kladen velký důraz na přesnost a plynulost pohybu. Během vývoje basketbalu se také měnila střelba. Velký podíl na tom měla i změna v obranné činnosti, tedy překonávání obránců. K rozvoji střelby je také nutný rozvoj silových a vytrvalostní schopností, jelikož se střelba většinou nedá provádět jako samostatný prvek, ale nejčastěji se nacvičuje spolu s driblingem nebo přihrávkou tedy po zátěži. Ve střelbě na koš je značný podíl individuálního stylu jednotlivce. Žáci se naučí ve školní tělesné výuce určitou správnou techniku střeleckého pohybu, ale nelze je nijak odnaučit špatný individuální styl, který mají určitým způsobem zafixován. Za pomoci vhodně zvolených cvičení lze styl střelby upravit, ovlivnit nebo dokonce určitým způsobem úplně přenaucit. Důležité je časté opakování střelby a důsledný trénink, abychom docílili co nejúspěšnější střelby. Proto je tedy velmi důležitá zkušenost, informovanost a přístup učitelů tělesné výchovy.

Hypotéza H1: Předpokládám, že dojde ke zlepšení výsledků střelby ze všech stanovených pozic u nadpoloviční většiny žáků. Z testů vyplývá, že tato hypotéza se potvrdila, jelikož testy nám ji potvrdily. Zlepšilo se 99% žáků. Zároveň byly vhodně voleny cviky ke zvýšení účinnosti střelby.

Hypotéza H2: Předpokládám, že k největšímu procentuálnímu zlepšení střelby dojde u žáků u střelby z místa z levé strany. Tato hypotéza byla také potvrzena, jelikož se zlepšilo nejvyšší procento žáků a to 71% žáků. U většiny žáků byla dominantní pravá ruka a levá ruka nebyla zatížena negativními přenosy z jiných sportů a v mnoha případech nerozvíjena vůbec s porovnáním dominantní ruky. Z tohoto důvodu byly výsledky rozvoje této střelby nejvíce patrné.

Hypotéza H3: Předpokládám, že zlepšení výsledků dívek bude výraznější než výsledků chlapců u jednotlivých druhů střelby. Při střelbě z dvojtaktu zprava se zlepšilo 48,3% chlapců a 32% dívek. U střelby z dvojtaktu zleva došlo ke zlepšení 60,4% chlapců a 37% dívek. Při střelbě z jumpu bylo zaznamenáno zlepšení 41,9% chlapců a 35,8% dívek. U střelby z místa zprava se zlepšilo 66,1% chlapců a 47,7% dívek zatímco při stejné

střelbě zleva se zlepšilo 70,9% chlapců a 71,1% dívek. Až na poslední případ došlo vždy k většímu zlepšení u chlapců než u dívek. Z tohoto důvodu musíme považovat tuto hypotézu za vyvrácenou.

Výsledek testu byl ovlivněn odlišnou psychickou stránkou dívek a chlapců a vrozenou soutěživostí, která je dána v této věkové kategorii spíše chlapcům.

Cvičení použitá k testování žáků byla během nácviku všech typů střelby upravována tak, aby byla účinná a vznikl tak použitelný sborník cvičení pro učitele Základní školy a mateřské školy Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615

Doporučení vyplývající ze šetření

Sborník cvičení určený pro učitele tělesné výchovy byl sestaven tak, aby cviky následovaly po sobě v posloupnosti naučených dovedností. Doporučuji tuto posloupnost dodržet.

Prvotní basketbalový nácvik základních basketbalových dovedností je dobré provádět příkazovým stylem, ale po tomto zvládnutí lze vše realizovat formou her, závodů a vždy zábavnou formou. Odstranit stres především u dívek, z testování a následného hodnocení, z tohoto důvodu je vhodné raději zařazovat hry a závody vícečlenných družstev s regulací možné konfrontace žáků mezi sebou.

Základním cílem je vzbudit v žácích zájem o tento sport a poskytnout jim informace o základních dovednostech v basketbalu s možností dalšího samostatného rozvoje.

Basketbalová cvičení zařazujeme do výuky s ohledem na hodinovou dotaci a musíme brát v úvahu předchozí zkušenosti s touto hrou. Na Základní škole a mateřské škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy, Chaplinovo nám. 1/615 mají pro basketbal vyhrazenou polovinu pololetí, tedy hodinu týdně. Učitelé tedy nácviku basketbalu věnují celé hodiny, ale pokud tomu tak není, je dobré vymezit si alespoň 10 minut na začátku hodiny a zařadit sem nějaká cvičení na rozvoj basketbalu.

9. Seznam použitých informačních zdrojů

- 1) DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia Praha, 1986. ISBN 27-048-86.
- 2) DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková – rozbor a popis herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů hry družstva*. Praha: SPN, 1971. 17-284-71
- 3) DOBNÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková teorie a didaktika*. Praha:SPN, 1987. ISBN 14-425-80.
- 4) HERRMANN, G., KRNÁČ, L. *Moderný basketbal*. Vydavatelstvo Bratislava, 1957, 10054/57-C-HSV.
- 5) JETLEB, J. *Basketbal pro trenéry 3. třídy*. Praha: Olympia, 1982, 27 - 027 - 82
- 6) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005, ISBN: 8071848670
- 7) VELENSKÝ, E. *Basketbal*. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-025-87.
- 8) VELENSKÝ, E. *Košíková*. Praha: Olympia, 1976. ISBN 27-036-76.
- 9) VELENSKÝ, M. *Basketbal*. Grada publishing, 1999. ISBN 80 - 7169-834-2.
- 10) VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum, 2008, ISBN 978-80 - 246-1480-9
- 11) *Rámcové vzdělávací programy. Rámcové vzdělávací programy* [online]. 2004 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
- 12) *Školní vzdělávací program. Školní vzdělávací program* [online]. 2013 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.zsbarr.cz/ramcovy-a-skolni-vzdelavaci-program>

10. Seznam tabulek, obrázků a grafů

Seznam grafů:

Graf č. 1: Zlepšení střelby u chlapců v %

Graf č. 2: Zlepšení střelby u dívek v %

Graf č. 3: Celkové vyhodnocení střelby u dívek a chlapců v %

Graf č. 4: Zlepšení úspěšnosti střelby z dvojtaktu z pravé strany

Graf č. 5: Zlepšení úspěšnosti střelby z dvojtaktu z levé strany

Graf č. 6: Zlepšení úspěšnosti střelby z jumpu

Graf č. 7 Zlepšení úspěšnosti střelby z místa z pravé strany

Graf č. 8: Zlepšení úspěšnosti střelby z místa z levé strany

Graf č. 9: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z dvojtaktu zprava

Graf č. 10: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z dvojtaktu zleva

Graf č. 11: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z jumpu

Graf č. 12: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z místa z pravé strany

Graf č. 13: Vyhodnocení výsledků dívek a chlapců u střelby z místa z levé strany

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1. RVP

Tabulka č. 2: Výsledky střelby: chlapci

Tabulka č. 3: Výsledky střelby: dívky

Tabulka č. 4: Vyhodnocení negativních a pozitivních výsledků střelby u chlapců

Tabulka č. 5: Vyhodnocení negativních a pozitivních výsledků střelby u dívek

Tabulka č. 6. Srovnání úspěšnosti jednotlivých typů střelby

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				